metro Pop

Issue 416
07 08 2014

村校



- 手遊傳奇
- 天然手工豉油
- 日食秋葵
- 收拾行裝迎韓瘋


BODiBra
能內衣
買錯 戴錯
胸圍 BRA
二合型
結合塑形背心及胸圍好處，特選韓國花邊及超強透氣布料和有效改善寒背及曲膊問題，達到健康修身功效。
任何女人都可以做到。
胸圍售價 $ 719
內褲售價 $ 199
銅鑼灣利園山道40號地舖 • 銅鑼灣廣場一期2樓206A-207A 室 • 尖沙咀加連威老道45號地舖 • 太子彌敦道750號始創中心1樓133室
旺角登打士街56號家樂坊1樓F48 •
144-172 號荃豐中心2樓C4室 • 沙田廣場3樓40號舖 • 屯門時代廣場北翼地下17室
元朗教育路千色廣場1樓1室
客戶服務熱線:2330 4669
www.facebook.com/BodiBra


CASIO
HIGH SPEED EXILIM
ZR1500
'Selfie Camera' with CASIO!
美顏模式升級
EXILIM
● 升級版美顏模式 - 美白、古銅膚色及平滑肌膚軸 ● 掀背式3吋螢幕。內置相機腳架 ● 揮手自拍 ● 1,610萬像素背照式CMOS ● 24mm廣角及12.5倍光學變焦鏡頭 ● Art Shot包圍式曝光 ● 支援WiFi卡無線傳輸功能 ● 5軸4.5級防震 ● 縮時攝影 ● Premium AUTO PRO專業全效影像強化模式 ● 第三代「HIGH SPEED EXILIM」引擎
WHITE
VIVID PINK
YELLOW
A member of the Jebsen Group • CONSUMER | INDUSTRIAL | BEVERAGE | LUXURY • Mainland China | Hong Kong | Macau | Taiwan
捷成集團成員 • 消費品 | 工業 | 飲料 | 奢侈品 • 中國大陸 | 香港 | 澳門 | 臺灣
JEBSEN CONSUMER
捷成消費品有限公司
客戶服務中心 電話：2926 2300 傳真：2926 2307
www.jebsenconsumer.com pidcs@jebsen.com
CASIO EXILIM (HK)


變形金剛
30周年展覽
2014年6月1日－10月5日
THE VENETIAN
澳門威尼斯人
THRILLING 30 2014
TRANSFORMERS
變形金剛內的一眾經典角色於這裡與大家會面及進行
互動遊戲，快與親朋摯愛跟您最喜愛的角色一起拍照留念!
澳門威尼斯人® 金光會展展覽廳F館
上午11時至晚上8時
門票
港幣 100
立即預訂
+852 6333 6660
COTAITICKETING.COM


brother
at your side
盛夏手作熱
送 縫紉工具套裝
推廣期內購買BROTHER家用繡縫紉機/縫紉繡花機（XL-2120除外），免費送您縫紉工具套裝乙個（價值$299），縫紉必備工具一應俱全！
推廣日期：2014年7月15日至8月31日
數量有限，送完即止。
如有任何爭議，Brother保留最終決定權。
贈品
NV950
love diy
Hotline. 3589 9100
Website: www.brother.com.hk
LOVE DIY 愛手作
www.lovediy.com.hk

香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY OF HONG KONG

多元教育 • 潛力無限
Multi-mode education • Infinite potential

Silver Jubilee 銀禧紀念

遙距及兼讀課程資訊日 嘉賓講座

8月16日

下午1-6時 • 公大何文田校舍

嘉賓：陶傑先生（香港著名專欄作家及傳媒工作者）
主題：香港文化在過去十五年的變化
時間：下午1:00-2:30
內容：從歷史、政治、社會及經濟等多個層面探討香港文化在過去十五年的變化，並從中比較中西文化之差異

遙距及兼讀課程講座

人文社會科學

- 中國人文學科、中國語言及文學
- 中英語文學
- 心理學、政治學及社會學
- 社會科學（中國研究 / 經濟學 / 通識研究 / 公共行政 / 哲學）
- 執法及保安管理
- 實用翻譯、語言與翻譯、法律翻譯

商業管理

- 學士課程：工商管理、會計、銀行及財務、企業行政、市場、人力資源管理、管理、中國商業（中文）、國際商業、電子商業、物流及供應鏈管理
- 碩士課程：工商管理、專業會計、企業管治、人力資源管理、電子商業、金融服務、研究方法
- 網上學習課程：中國商法法律碩士（商業應用）
- 怎樣成為認可會計師

科學與科技

- 工程學（工程管理 / 能源及環境科技管理）
- 安全、職業健康及環境管理、環境學、能源及環境的可持續發展
- 數學、統計及決策學
- 量化分析
- 檢測及認證、產品設計、設計與創新學
- 電子學、通訊科技、電腦工程、工程力學
- 電腦及資訊科技
- 應用科學（生物及化學）
- 護理學、健康學

教育及語文

- 幼兒教育、幼兒教育（特殊教育）
- 教育碩士、教育碩士（戲劇及語文教育）及教育碩士（通識教育）
- 語言研究（中國語言學 / 英文）、英語運用
- 學位教師教育文憑（小學 / 中學）



與教授面談 / 即場諮詢 / 設即場報名專區

各課程講座之舉辦時段不同，詳情請瀏覽 www.ouhk.edu.hk/OUday | 查詢 2711 2100


the East
Queen's Road East
千奇百趣番茄節
World's Weirdest
TOMATO Fest
進口多國番茄
只此The East
醜呢番茄
出沒注意
我很醜，但是我很可口
今個暑假，The East 號召全球各地醜呢番茄，來個矛盾大對決！識食一定係食最醜樣的番茄，咬下來豁出去，至發現甜美滿分：空運正宗意大利、西班牙及日本番茄，於七八月在The East餐廳限定登場。
全力支持：
HEINZ
Tomato Soup
所有圖片只供參考。
禮品換領
2014年7月23日起，凡於The East商戶以即日指定消費，即可免費換領以下禮品一份。
數量有限，換完即止，先到先得。
意大利番茄乾
或
或
所有圖片只供參考，詳情請參閱場內通告。
番茄飛鏢「神射手」
於以下日子憑The East任何即日消費收據，即可免費參與番茄飛鏢「神射手」遊戲一次，累積指定分數，可贏得趣怪番茄波、番茄味分子雪糕、番茄味Gelato雪糕或餐飲現金券。
日期及時間：
1, 8, 16, 23 / 8 1pm-6pm
地點:
合和中心地下露天廣場
$50
14 小時免費泊車
hrs Free Parking*
* 免費泊車受條款約束 • Terms & Conditions apply
下載及消費 Download & Spend
East
1 Extra hour Free Parking
小時額外免費泊車
App Store
Google play
hktheeast
顧客服務熱線 Customer Services Hotline 2527 7292
租務熱線 Leasing Enquiry 2863 4306
www.theeast.com.hk
軒尼詩道 Hennessy Road
灣仔站A3出口 Wan Chai Station Exit A3
皇后大道東 Queen's Road East
灣仔皇后大道東巴士站
183 / 202 / 213 / 222號
港鐵灣仔站A3出口
the East


鴻星
鴻星月餅
更懂細節
金箔
石川金箔
金箔解構
●採用日本石川精製食用金箔
●金箔色澤華麗大方，綴上幾片，即令一個中秋月餅平添一份意料之外的驚喜
●《本草綱目》記載「食金，鎮精神、堅骨髓、通利五臟邪氣。」故服用金箔能生專神健體之效
BEA東亞銀行
專享低至58折
優惠期至2014年9月8日
須受條款及細則約束
迷你金箔全黃白蓮蓉月餅(八個裝)
優先推廣HK$140
(優惠期至2014年8月24日)
嘟購站
迷你金箔全黃白蓮蓉月餅
送指定家傳靚湯1盒
3盒
慳HK$18 嘟購價HK$402
尊貴金箔雙黃白蓮蓉月餅1盒+
迷你金莎奶黃月餅1盒+
迷你金箔全黃白蓮蓉月餅1盒
送指定家傳靚湯1盒
慳HK$38 嘟購價HK$472
即買3天送達(以工作天計算・每人限購1份・下單後有專人電話確認・貨品以禮券形式送出) 嘟購優惠期至2014年8月24日
(圖片只供參考)
香港製造
Made in Hong Kong
請即訂購!
查詢熱線：(852)2628 0080
25th



道地
百果園
夏日熱情大放送
2014年8月4日至9月10日期間，凡購買道地百果園系列滿HK$30(其中必須包括道地百果園熱情果汁)，保留單一收據正本到www.tao-ti.com登記，即有機會參加抽獎，贏取豐富禮物！
頭獎 (名額1個) HK$5,000旅遊禮券
HK$5,000 旅遊禮券
二獎 (名額5個) RICOH WG-4 全天候野外型數碼相機 [參考價值HK$2,990]
三獎 (名額2個) HK$2,000旅遊禮券
HK$2,000 旅遊禮券
四獎 (名額4個) HK$500旅遊禮券
HK$500 旅遊禮券
新產品 NEW!
即嘟登記!
參加條款及細則 1 參加次數不限，以單一收據計算。2 推廣期內商戶發出收據方為有效，每張收據上需顯示已購買道地百果園系列滿HK$30(其中必須包括道地百果園熱情果汁)。3 網上登記截止日期為2014年9月10日23 59。4 每位參加者只限中獎1次。5 得獎名單將於2014年9月19日於星島日報、英文虎報、道地網頁及Facebook專頁內公佈，得獎者將有專人以電郵通知領獎詳情。6 請保留正本收據，本公司須於領獎時核對並向得獎者收回，任何不完整、損毀、複印、塗改或偽造之單據將不獲承認並作廢論。7 得獎者須於指定日期內領取獎品，逾期者作自動棄權論。8 禮品圖片只供參考，一切以實物為準。9 所有送出之禮品不得轉售及兌換 現金。10 匯泉國際有限公司毋須就有關禮品引致的任何義務、責任及/或額外支出負責。11 匯泉國際有限公司之員工及其家屬均不得參與是次活動，以示公允。12 如有任何爭議，匯泉國際有限公司將擁有最終決定權。13 推廣生意的競賽牌照號碼 43670 14 查詢電話(辦公時間內) 2612-2310
特別鳴謝 RICOH
taotifans
TaoTiHK
www.tao-ti.com

最能代表英國文化的人物



英國文化協會《別人怎樣看我們》(As Others See Us)報告
(調查訪問中國、印度、巴西、德國及美國 18 至 34 歲青年)

Contents

issue 416
07.08.2014

This Week

14 **What's Up**
26 **Editor's Pick**
30 **Cover Story**
村校

Holistic Green

38 **Animals**
古洞天然手工豉油
42 **iFarm**
日食秋葵
44 **Global**
台灣八里低碳垃圾花園

Lifestyle

46 **Travel**
收拾行裝迎韓瘋
56 **Dining**
丰生瓜　甘苦相隨
64 **Techno**
蘋果國家公園　OS X Yosemite Beta
67 **Health**
身心調適　擺脫失眠夢魘

Fashion & Beauty

72 **Fashion Dialogue**
Fashion Photographer感官維度
76 **Iconic Style**
張愛玲與蕭紅
81 **K Beauty**
韓流肌密

Culture

90 **Focus**
手遊傳奇
98 **People**
Dustykid療癒系插畫家
100 **Book**
《床頭的秘密》　解救戀愛重症
102 **Film**
《閨密》　不成熟的友誼
104 **Photography**
人・景重疊
106 **Instrument**
Hurdy Gurdy　古老音韻
107 **Listings**

Platform

110 **Pop Choice**

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳凱思

Editorial
Editor-in-Chief
Nik Cheung 張健健
Executive Editor
Jeremy Pang 彭智海
Editor
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy Lo 盧鍵琪
Sandy Ho 何佩儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤菱
Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍華健
Head of Project Team
Desiree Lam 林寄瑀
Senior Project Editor
Alan Man 文華倫
Ivy Yu 余詠芯
Kit Lau 劉健瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧健文
Claudia Li 李健儀
Sora Leung 梁頌婷

Art
Art Director
Billy Cheung 張耀恆
Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯
Designer
Blue Li 李銘偉
Alice Choi 蔡凌婷
Mavis Chan 陳玎言
Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許健敏
Queenie Ho 何小健

Photo
Chief Photographer
Tedd Choi 蔡木忠
Senior Photographer
Michael James Whyte 懷子健
Photographer
Franky Li 李家健
Ho Ka Wai 何健威

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩雯
Sales Manager
Horus Tse 謝欣華
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇健儀
Elaine Luk 陸依齡
Account Executive
Wing Chow 周鉦華
Lavender Chung 鍾偉琪
Yuki Lui 呂健敏
Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵華華
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子健
Sales & Marketing Assistant
Wing Lau 劉泳健
Sales & Marketing Project Executive
Jazika Lau 劉婉華

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王振雄

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4866
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4866
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷(香港)有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk　facebook.com/metropophk　weibo.com/metropop
metropop　metropop　metropophk



©2014 metropop is published weekly by Metro Pop Limited. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher.


Sheraton
Macao
HOTEL
COTAI CENTRAL
澳門喜來登金沙城中心酒店
「金光大道度假區—體驗夢工場」
與你展開奇趣歷險
這個夏天，齊來投入度假新亮點！讓小孩變身勇士，參加馴龍訓練營，
而你亦可獲贈喜來登炫逸水療及餐廳消費券，盡情享受寫意時光。
體驗夢工場馴龍歷險套票，僅港幣1,798++起。
DreamWorks
HOW TO TRAIN YOUR
DRAGON
請瀏覽sheratonmacao.com/dreamworks或致電3051 2898預訂。
優惠期由2014年7月21日至9月30日。受條款及細則約束。
How to Train Your Dragon and all related characters and properties © 2014 DreamWorks Animation L.L.C.
©2014喜達屋酒店及度假村保留所有權利。喜來登酒店及其相關標誌均為喜達屋酒店及度假村國際集團或其成員之註冊商標。

日落餘暉 逍遙人生

日出必然有日落，大自然如是，人生亦然。「日落給我淡淡然的感覺，不刺眼，但不失璀璨，就如一個年長的智者看透人生，樂得逍遙。我希望將來的退休生活如黃昏一般，平平淡淡，但滲透出餘暉。」10多年後，Anna便達退休年齡，現在除了享受作育英材的教師工作外，亦積極為退休生活籌謀。對烹飪素有研究的她，已計劃退休後動用積蓄開辦烹飪教室。為實現多年夢想，她投保了一份周全的醫療保障計劃，令她無後顧之憂，安心計劃人生下半場。







Anna Lee [1] / 50 歲
中學教師

退而不休 延續興趣

Anna 自小熱愛烹飪，大學畢業後更將興趣變成工作，在中學教授家政課，為人師表至今已近 30 年。「教學工作充實而且具意義，眼見學生建立起烹飪的興趣，甚至從煮食中建立自信，就是滿足感的來源，令我更有動力增進烹飪知識，在課堂及課餘時與學生分享。」

讓更多人感受到烹飪的趣味，是 Anna 一直以來的夢想。工餘時，她更會研發新食譜，並在網絡上公諸同好。「我熱愛分享烹飪心得和理念。但我今年已經 50 歲，10 多年後便要退休，離開校園。有朋友曾擔心我退休後會失落及失去目標，但我認為退休不等於教學生涯就此完結，因為我一直有一個夢想，就是開辦烹飪教室，以低廉的學費辦學，令人人都能擁有『美味』人生。」

無憂保障 無懼追夢

Anna 的丈夫及子女都很支持她的決定，但一個隱憂，令她曾一度卻步。「人大了，大病、小病在所難免，我身邊有不少親友亦因為患病，例如眼疾，癌症，心臟病而影響人生計劃，部分人的康復之路很漫長，醫療費用甚高，有朋友為治療大腸癌就花費約 60 萬[2]。雖然自己暫時無病無痛，但也不能不為家人及自己作打算，如果我一心只為實現夢想而耗用大量積蓄，一旦自己因病急需大量金錢時，只會徬徨無助，到頭來只會造成家庭的經濟負擔。」

Anna 將憂慮與家人分享，但他們卻大派定心丸。「他們覺得我在網絡世界已累積一定支持者，評價亦很正面，而且退休後時間充裕，為何不把握機會？他們認為我放棄夢想太可惜，再加上疾病是無聲無色地出現，難以防備，現在只要未雨綢繆，便可以降低疾病所帶來的負面影響。」最後 Anna 找到兩全其美的方法，就是投保 AXA 安盛的「安盛安心醫療計劃」，為自己及家人帶來強大的後盾。



靈活自主　創豐盛未來

追夢不分年齡，但卻不能橫衝直撞。Anna 於退休前訂下周全計劃，令她放心向夢想進發。「其實買保險是買一份安心，退休後開辦教室已存在很多變數，如果不幸患病而影響財務，我相信會令一家人都身心俱疲。現在我有保障護航，已無後顧之憂，今後 10 年會積極為烹飪教室作籌備，我有信心退休後可以實現理想。」

Anna 當初在云云保險計劃中，選擇 AXA 安盛的「安盛安心醫療計劃」，全因靈活自主的優點。「我現在還未退休，還享有學校提供的醫療計劃。因此現階段的『安盛安心醫療計劃』，我選擇了較高的自付額（港幣 $30,000），享受較優惠的保費，當 65 歲退休，失去僱主所提供的醫療保障時，我可以無需提供健康證明而轉至零自付額，並入住半私家病房，享有較高質素及全面的醫療保障。這個彈性處理，讓我更自主地處理退休安排。」

「安盛安心醫療計劃」知多少：三個自付額選擇

計劃提供 3 個每年自付額選擇，包括　零、港幣 $15,000 或港幣 $30,000。被保人可自由選擇不同自付額的醫療保障計劃。在保單生效後，可於任何保單週年日向 AXA 安盛申請更改自付額選擇。被保人在轉職期間不幸住院，自付額可獲減 50%，最多長達 3 個月。當退休後，被保人仍可於年屆 55、60 或 65 歲的保單周年日轉至較低的自付額選擇　且無須提供健康聲明，可彈性地安排退休計劃。



為康復之路護航

AXA 安盛一直致力為每位顧客及其家人帶來周全、安心的健康保障。有時候，康復之路總是比想像中長，而當中牽涉的費用亦較預期多，因此 AXA 安盛的醫療計劃除為客戶提供周全的住院保障外，連出院後的治療保障亦照顧周到，由身到心都提供保障，從此安心地度過康復之路。「安盛安心醫療計劃」更涵蓋 10 項出院後的復康及護理保障[3]：

- 出院後門診
- 復康現金保障
- 家居看護服務
- 癌症治療
- 透析治療
- 心理輔導
- 營養師諮詢
- 物理治療
- 脊醫治療
- 紓緩護理

1 以上個案純屬舉例說明作用的例子 2 資料來源 2013 年 AXA 安盛賠償記錄 3 詳情請參閱有關產品說明書

AXA 安盛是指安盛保險（百慕達）有限公司（於百慕達註冊成立的有限公司）。

DON'T JUST HIDE IT
FIGHT IT
NEW BB CREAM WITH PURIFYING TEA TREE

修飾瑕疵 紓緩暗瘡
全新茶樹啞緻無瑕BB霜



THE BODY SHOP

讀者尊享禮遇

憑此廣告券即可免費獲贈茶樹啞緻無瑕BB霜試用裝乙份。

查詢電話：2542 6322
www.thebodyshop.com.hk
The Body Shop HK Official

• 優惠期有限，由即日起至2014年8月27日
• 每人只限使用乙張，數量有限，送完即止
• 必須憑此券方可享有優惠，影印本無效

5 028197 951054 >

THE BODY SHOP

資料由客戶提供

The Body Shop®

茶樹啞緻無瑕BB霜

改善暗瘡肌膚 締造啞緻妝容

炎炎夏日，經常受暗瘡痘痘問題困擾，想靠化妝修飾，但發覺厚重底妝更傷肌膚？ The Body Shop® 的茶樹系列一向是暗瘡急救法寶，最近更推出全新的茶樹啞緻無瑕 BB 霜，將皇牌有機茶樹油成份融入透薄的 BB Cream，一抹即可遮蓋瑕疵，同時改善暗瘡肌膚，質地啞緻細滑，輕易打造清爽 Matt Look，深受模特兒及化妝師用家喜愛。



"持久啞緻清爽妝容 夏日最愛！"

我肌膚偏油，長時間化妝加上作息不定時，尤其夏天更容易會有暗瘡。茶樹 BB Cream 質地透薄，既可遮蓋暗瘡，其啞緻效果持久，過了半天都不會滿面油光，化妝同時修護肌膚，懶人最愛！

模特兒
Sarah



"遮瑕、去痘、控油 — Take OK！"

今夏流行透薄啞緻的妝容，BB 霜是最佳代替品。普遍女仔的暗瘡情況於夏天特別嚴重，建議早晚用茶樹油做好抗痘護膚程序，上妝前於 T-Zone 位置以控油及收毛孔精華打底，最後加上茶樹 BB Cream，輕輕用指尖推開已可均勻全面，遮瑕，控油表現都十分出色。

化妝師
Coco



抗痘 · 嫩肌 · 啞緻 三部曲

1.茶樹油 $89

蘊含來自公平社群貿易的有機茶樹油，具天然抗菌功效，能紓緩及改善暗瘡問題，排走多餘油脂，預防暗瘡形成。

2.茶樹毛孔細緻精華 $199

蘊含礦物粉末、茶樹油成份及植物萃取物，可達到抗菌、收細毛孔及控油等功效，妝前塗於T-Zone位置，可修飾粗大毛孔。

3.茶樹啞緻無瑕BB霜 $159

質地透薄幼滑，含茶樹油成份，化妝同時遮蓋、修復暗瘡，色澤自然，能輕易塑造啞緻無瑕妝容。備有兩款色調選擇。



立即成為LOVE YOUR BODY™會員 參加雙倍印花獎賞計劃！ 8月7日至13日 只限7日!!

LOVE YOUR BODY™會員於優惠期間，凡購物淨價滿$150（包括至少1件面部護理），所獲印花數目即變雙倍*！

*LOVE YOUR BODY™會員[illegible]

•[illegible]期由2014年8月7日至13日•不[illegible]•印花數目以The Body Shop®電腦系統之記錄為準[illegible] The Body Shop®將保留[illegible]決定[illegible]•The Body Shop®有權更改印花獎賞計劃[illegible]，恕不另行通知。

雙倍升級！



購物淨價滿$150 即獲印花2個！ 如此類推！
購物淨價滿$300，最少即時賞你$50正價貨品*！







1

MULTI-MEDIA

《這麼近那麼遠—香港和英國之間的某處》展覽

這是一個長期項目的初始階段，旨在從歷史的角度重讀香港和英國兩地的流動影像作品，挑選了港英兩地藝術家於1989年至2013年間創作的錄像藝術、動畫及紀錄片。有些作品也許已被社會主流排斥或遺忘，卻可以為重新解讀兩地此刻的社會現實提供一種視角。

展覽 / 放映
日期：8月14日至8月20日
時間：10:30–18:30（星期一至六）
14:30–18:30（星期日）
地點：觀塘興業街20號聯合興業工業大廈4樓奧沙畫廊

放映會及策展人講座
日期：8月16日
時間：15:00–18:00
講者：梁學彬 錄映太奇（香港）主席及 Jamie Wyld - Videoclub（英國）策展人
網址：www.videotage.org.hk

2

THEATRE

風車草劇團《深夜猛鬼食堂》

舊區遷拆行動如火如荼，只剩下一所出名猛鬼的老飯店。事務律師阿松奉命到那間猛鬼飯店，游說老闆簽下遷拆授權書，卻在飯店喝下一碗「勝在任你湯」後開了陰陽眼，原本空無一人的餐廳竟座無虛席，嚇得阿松落荒而逃……一間深夜食肆，一股感動的「陰氣」，令你哭著來「陰笑」，帶你進入「陰深恐怖」的浪漫「人間道」。此劇由梁祖堯、湯駿業及當奴@903呈獻。

日期及時間：9月19日至9月26日
（除星期一外）20:00
9月20日至9月27日
（逢星期六、日）15:00
地點：葵青劇院演藝廳
票價：$340
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999
facebook：風車草劇團（Windmill Grass Theatre）





3

EXHIBITION

《耐人尋味：王澤（王家禧）老夫子手稿展》

展覽展出王澤（本名王家禧）於六十至八十年代的老夫子原稿作品逾120張，涵蓋四格至六格漫畫及封面作品，全為親筆手稿，珍貴非常。「老夫子」漫畫於1964年在香港首度發行，至今風靡華人世界逾半個世紀，畫風詼諧獨特，以「老夫子」、「大番薯」、「秦先生」等多位逗趣人物刻畫人生百態，並常以香港社會生活現狀及中西文化碰撞為題材。

日期：8月9日至29日
時間：11:00 – 17:00（逢星期六）
10:00- 18:00（平日）
地點：金鐘太古廣場1座5/F 香港蘇富比藝術空間
查詢：2822 5566 / HKgallery@sothebys.com












SUPER EASY易到極
首次貸款
無需任何證明文件
全新客戶成功貸款
即獎現金$500
優惠期至2014年8月30日
原來貸款咁簡單，只要係在職人士，出示身份證同手提電話，就可以申請貸款，仲話咁快30分鐘批核，現金即過數！
即嘟即申請！
全新網頁隆重登場！
www.promise.com.hk
申請快線 3199 1199
即知貸款額
手機短訊申請 9665 7665
只需輸入姓名及貸款金額
營業時間至晚上9點^
貸款 easy spot
^只限星期一至五 星期六至下午一時
全新開幕
旺角分行 旺角西洋菜街168號地下
碧街分行 旺角彌敦道555號九龍行地下A舖
邦民PROMISE易借易還
PROMISE 邦民日本財務

01 This Week what's up



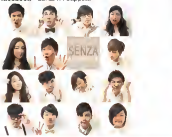
4

MUSIC

SENZA《唱到再聲沙》演唱會

SENZA A Cappella 成立於香港浸會大學，自 2009 年組成以來一直積極以無伴奏合唱方式發掘不同音樂的可能性。他們不止活躍於學界，更參於海內外公開演出，亦曾多次與流行歌手合作，包括謝安琪、G.E.M.、J.Ane、吳業坤及陳慧敏等。適逢創團 5 周年，SENZA 將會重新演繹《流淚眼望流淚眼 x 勞斯萊斯 Mashup》、《歲月如歌》等多首 YouTube 上大受歡迎的翻唱歌曲。

日期：8 月 22 日
時間：20:00
地點：香港浸會大學大學會堂（AC Hall）
票價：$80
網上購票：www.cityline.com
電話購票：2111 5333
facebook：SENZA A Cappella



5





EXHIBITION

假如（在一起）展覽

展覽旨在審視藝術家們「走在一起」的共生協作狀態，勾畫出社區運動與香港藝術的自發組織（self-initiative）生態，如梁志剛與友人共同創立的 HK Farm、盧樂謙與友人策動的「人民足球」、在北京胡同裏創辦的「家作坊」等。他們擺脱一般以個人觀點出發的藝術生產方法，通過商討、合作、對話和交往的過程，從組織成員之間由下而上地建構共同的理念。

日期：即日至 10 月 19 日
時間：10:00–20:00（星期一上午休息）
地點：油街實現展覽廳 2
facebook：假如（在一起）Can We Live (Together)



6

MUSIC

Mary See The Future
"My Fake True Love" 最終場香港

Mary See the Future 於 2007 年初組成，以台北為中心活動，曲風以英式搖滾為基礎，融合古典樂的聲響結構，音樂在暴躁狂熱與陰鬱優雅的兩種面相中反差著。樂隊 2010 年初於 The Next Big Thing「見證大團」系列活動嶄露頭角後，陸續參與了廈門海峽搖滾音樂節、沖繩國際亞洲音樂節，並擔任黃貫中台北演唱會開場演出等。

日期：8 月 9 日
時間：20:00
地點：九龍灣國際展貿中心 Music Zone
票價：$250
網上購票：http://msf.ticketflap.com/zh



奧海城
OlympianCity
Sino Group
Ocean Park
Hong Kong
SHARK SAVERS
護鯊行動
HONG KONG
Love Ocean
Save Sharks
奧海城·護鯊·愛海洋
9.8.2014 - 31.8.2014
為慶祝海洋公園全新鯊魚館「尋鯊探秘」隆重開幕，奧海城特意聯同護鯊行動(Shark Savers)及本地創作團隊&dear打造別開生面的「奧海城•護鯊•愛海洋」
搖身變成大廚，教你食得健康之餘又食得環保！快於今個暑假「游」進奧海城，一起多認識鯊魚，多愛護海洋。
仲有更多精彩活動及遊戲等緊你
詳情可留意場內宣傳品及海報！
iPhone
Android
2740 4108
www.olympiancity.com
OlympianCity 香港奧海城
&dear

7





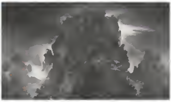
PHOTOGRAPHY

"The Chase for Speed" 攝影展覽及講座

今年佳能以 "FOR EXPERT · BY EXPERT" 為主題，帶來專題攝影展覽及講座，邀請三大本地知名專業攝影單位：程詩詠、Raymond Ng 和 Create Images，展示各自對「高速攝影」的獨特演繹。各攝影師亦會分別透過講座，與攝影愛好者交流高速攝影心得，以及即場示範高速攝影技巧。

展覽日期：8 月 8 至 28 日
時間：09:00–21:00
地點：香港理工大學賽馬會創新樓平台樓層中庭

講座日期及時間：
Raymond Ng：8 月 16 日 14:00、16:00
Brian Ching：8 月 23 日 14:00、15:30
Create Images：8 月 23 日 11:00、17:00
地點：香港理工大學賽馬會創新樓三樓演講廳（V322）
網上報名：Canon Professional eXchange 專頁（www.canon.com.hk/cpx）
網址：www.canon.com.hk/cpx



EXHIBITION

《二十四節氣》曹曉陽繪畫個展

是次展覽展出藝術家二十四節氣系列炭筆紙本作品。曹曉陽是現任中國美術學院專業基礎教學部主任，畫山水已有十年。這些年他只在追逐那同一幅畫卷，這幅畫卷，於歲月輪轉中損蝕，於變亂中有跡可察。這幅畫卷，就是山水。 如此畫卷，無關畫史中所謂「得意筆」與「真山水」之辯詰

日期：即日至 8 月 16 日
時間：10:00-18:30
地點：中環畢打街 12 號畢打行 401 室漢雅軒 Hanart TZ Gallery
網址 www.hanart.com

8





PHOTOGRAPHY

《漸漸》「憧憬世界」攝影展 2014

正如主題《漸漸》所指，展覽是關於一些逐步呈現的事情，不但在時間的意義上連繫過去、現在和未來，同時各自帶著不同的可能。展覽展出超過 100 件攝影作品，探討攝影的多種方式和維度一作為藝術媒介、社會紀錄、教育工具，治療過程，甚至是一面自我反思的鏡子以及通往世界的窗口。

日期：8 月 16 日至 9 月 14 日
時間：10:00–19:00
地點：觀塘道 51 號香港浸會大學視覺藝術院啟德校園
網址：www.toe.org.hk

9



HP 推薦使用 Windows。

Pavilion 筆記簿型電腦

工作娛樂 各「色」其適

Make it matter.

全新 HP Pavilion 筆記簿型電腦採用第 4 代 Intel® Core™ 處理器及 Windows 8.1 操作系統，集悅目色系及高效性能於一身。14" 及 15.6" HD/FHD 顯示屏明快清晰，15.6" 更配備觸控顯示屏，配合煥然一新夏日色彩，無論工作或娛樂都同樣出色。

- 第 4 代 Intel® Core™ 處理器
- Windows 8.1 操作系統
- 機面經獨特處理，觸碰不留指紋
- beatsaudio



共 4 色可選*

曦白	酷銀	炫紅	亮藍
14"/15.6"	14"/15.6	14"	15.6

建議零售價：HK$ 5,080 起

原裝配件及保養優惠

4 Cell 鋰電*

建議零售價 ~~HK$ 580~~

優惠價 **HK$ 490**



65W Slim 變壓器*（備 USB 充電埠）

建議零售價 ~~HK$ 780~~

優惠價 **HK$ 680**



延長至 3 年本地保養^

建議零售價 ~~HK$ 1,299~~

優惠價 **HK$ 699**

登記網址：hpshopping.com.hk/carepack

銷售熱線：800-93-8833

網頁：hp.com.hk

輕鬆工作 盡情玩樂 Windows

產品規格以個別出售產品為準，各個型號的零售價格或有不同。*請到換機中心選購指定配件優惠。換機中心地址：a. 香港灣仔[illegible]88 號 12 樓全層（灣仔港鐵站 C 出口）電話：3996 8197）b. 九龍旺角[illegible]582 號[illegible]中心 17 樓全層（旺角港鐵站 E1 出口）電話：3996 8196）c. 新界葵涌[illegible]16-26 號[illegible]工業大廈第二座 8 樓 9 室（葵芳港鐵站 C 出口）電話：3124 0341）。^[illegible] www.hpshopping.com.hk/carepack [illegible] © 2014 Hewlett Packard Development Company, L.P. All other trademarks are the property of their respective owners。[illegible] Windows 8.1 [illegible] Windows 8 [illegible] Windows Store [illegible] Windows 8.1 [illegible] Windows Update [illegible] Windows [illegible] Windows 功能，請參閱 http://windows.microsoft.com/zh-HK/。

專業旅運 自由行 Travel Expert 機票 酒店

專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235

JCB Presents

即減 $300

優惠期:7月21日—9月14日玩盡日本環球影城®



* JCB是日本環球影城®的官方合作伙伴
©Walter Lantz Productions LLC ©&® Universal Studios. All rights reserved CR14-2461

JCB信用卡尊享優惠

憑 JCB 信用卡，於全線專業旅運選購
JCB信用卡精選套票，每位旅客可同時尊享以下優惠：

1. 套票即減 $300 (名額326名)
2. 日本環球影城®免費爆谷兌換券1張
3. Smoo-chu 精美環保袋兌換券1張

精選套票

日本環球影城® 哈利波特魔法世界™ 3天自由行套票

- 2晚酒店住宿
- 日本環球影城® 1天入場券
- 哈利波特魔法世界™ 入場券
- 出發日期即日至14年10月31日

CX $4,290起

大阪3天自由行套票

- 2晚酒店住宿
- 加送日本環球影城®成人入場券1張（名額200名）
- 出發日期即日至14年10月31日

CX $3,490起

優惠名額有限，先到先得！送完即止！

自由行專線
港島・8228 8801・8228 8802・8228 8803
九龍・8228 8804・8228 8805・8228 8806
新界・8228 8807・8228 8810

旅行團熱線 2115 9828
郵輪熱線 3188 4538
商務旅遊 2529 1999
獨立組團 2115 9910

手提電話專線 ✱6688
5128 5398
TravelExpertHKG
travelexpert.com.hk
online@travelexpert.com.hk

63 全港分行最多
牌照 350709


PopCorn
Supper Moment
盧巧音
KOLOR
Yellow!
Fabel
Pop Music Fest! 2014
夏日音樂祭
年度搖滾音樂派對
創造夏日音樂天空
雲集本地樂隊組合歌手 展現最強Band Sound實力
免費Live Band Show 三小時無間斷放送
駐場人氣樂團組合歌手包括：
盧巧音、KOLOR、Supper Moment、
Fabel、Yellow!及Ever
日期：8月10日（星期日）
時間：下午2時30分至5時30分
地點：PopCorn 1樓演藝廣場
即場送你
結他形紙扇*，
讓你踢走夏日悶熱
即場 PopCorn@TKO
即可換領爆谷乙包*/
清涼水乙支*
*數量有限 送完即止。
PopCorn@TKO
www.popcorntko.com.hk
港鐵商場PopCorn位於港鐵將軍澳站C出口
www.mtrmalls.com
mtrmalls

TEXT‧SORA & KIT　PHOTO‧MICHAEL　DESIGN‧CST @POP（廣告）

變形金剛狂熱現身

澳門金光大道度假區

從一部看似平平無奇的車輛，一躍變身成為會動、會說話、懂得揮動武器的機械人，正是威風凜凜、帥氣型格的變形金剛！想不到電影中的博派與狂派，今個暑假竟然打破大銀幕的框框，把激烈戰場由宇宙的斯比頓星球移師到澳門，7 米高的柯柏文及大黃蜂更會藏身於展覽中。我們可以立即化身成電影主角，穿梭於沙漠及太空秘密基地等戰鬥場面，與博派一同擊破狂派的大陰謀。



2



3

1 《變形金剛 4》出現的鋼鎖亦氣勢登場。
2 3D 立體光雕投影，能塑造出不一樣的柯柏文。
3 疑幻似真的電影場景加上大黃蜂雕塑，感受到緊張刺激的氣氛。
4 珍貴的漫畫手稿紀錄變形金剛 30 年來的變化。
5 7 米高的柯柏文雕塑，氣勢逼人，體驗不一樣的視覺享受。
6 現場展出多款電影道具，如《變形金剛 2》的基體。
7 全球首個 2 米高的 3D 變形金剛全息投影。
8 模擬狂派的太空秘密基地，恍如身處太空一樣。



1

精細造型　逼真效果

不經不覺，博派與狂派之間的鬥爭已有 30 年，兩派的戰線由香港蔓延至澳門的變形金剛三十周年展覽。整個戰鬥場地被分為 10 個不同區域，邀請一眾變形金剛的狂熱粉絲一同展開刺激旅程。冒險者將會率先穿越時光隧道，回顧一下變形金剛 30 年來的成長與進化歷程。深入敵陣後，多個電影場景會活現眼前，讓你猶如於沙漠及金字塔中遊走，轉眼間更會走到狂派的太空秘密基地及被戰火洗禮的城市，整個場景採用 3D 立體地面和背景設計，令你感覺加倍真實。多個變形金剛主角更會出現於現場每一個角落，而氣宇軒昂，7 米高的柯柏文及大黃蜂亦蓄勢待發，準備一展身手與你一起聯手對抗狂派的攻擊。

變形金剛三十周年展覽

日期：由即日起至 2014 年 10 月 5 日
時間：每日早上 11 時至晚上 8 時
地點：澳門威尼斯人金光會展展覽廳 F 館
普通門票：成人 HK$100 小童 HK$80
家庭門票：HK$324
（包括兩位成人及兩位小童）
電影門票：HK$40



4



5



6

COTAI STRIP
RESORTS MACAO
金光大道度假區



7

澳門威尼斯人

變形金剛盛夏住宿套票
HK$2,098* 起
由即日起至 2014 年 9 月 30 日
- 雙人入住豪華分層式套房
- 雙人早餐或自助午餐
- 變形金剛 30 周年展覽入場券兩張
- 套房內免費無線上網

入住兩晚，額外尊享：雙人「體驗夢工場」馴龍記之維京戰士大餐

澳門金沙城中心康萊德酒店

「真我奢華」住宿優惠
HK$2,298* 起
由即日起至 2014 年 9 月 30 日
- 雙人入住豪華客房
- 尊享每日免費早餐或免費升級入住豪華套房

澳門金沙城中心假日酒店

「體驗夢工場」住宿套票
HK$1,498* 起
由即日起至 2014 年 9 月 30 日
- 雙人入住高級客房
- 雙人「體驗夢工場」動畫明星早餐

入住兩晚，額外尊享：雙人於桃園享用中式早餐

欲了解更多有關金光大道度假區活動及住宿優惠套票，請致電 001 800 3378 7825 或瀏覽 www.cotaistrip.com。
* 須加 10% 服務費及 5% 政府稅。受其他條款及細則約束。

特別推介

「體驗夢工場」之旅

「體驗夢工場」馴龍記之維京戰士大餐（夏日限定）

時間：每日晚上 7:00 至 9:00
地點：金沙城中心四樓烏魯木齊宴會廳
價格：成人 HK$338+，小童 HK$220+

「體驗夢工場」動畫明星早餐

時間：星期六至一　每日早上 10:00 至 11:30
　　　　星期二至五　每日早上 9:00 至 10:30
地點：金沙城中心四樓烏魯木齊宴會廳
價格：成人 HK$238+，小童 HK$138+

「體驗夢工場」快樂全接觸

時間：每日中午 12:00 至下午 2:00
　　　　及下午 4:00 至 5:00
地點：金沙城中心御桃源

「體驗夢工場」巨星大巡遊

時間：每日下午 3:00 至 3:15
地點：金沙城中心金沙廣場一樓

先進科技 立體呈現

整個旅程讓你從多角度深入了解變形金剛的秘密，揭開鮮為人知的一面。懷著緊張而興奮的心情踏上旅途，全球首次展出 2 米高的 3D 全息投影將現身迎接你，透過先進技術，即使沒有配戴 3D 眼鏡，立體逼真的柯柏文仍能呈現眼前。驚喜旅程接踵以來，巨形的 3D 立體光雕投影，配合七彩奪目的光影動畫，創造出目眩神迷的視覺效果，恍如柯柏文披上全新的裝甲。粉碎狂派的陰謀後，身為變形金剛的戰友，切勿錯過與 400 款絕版珍藏會面的難得機會，多款不同年代的珍貴模型一次過盡收眼底。現場亦有全球限量變形金剛 30 周年模型及多款精品出售，也可到動畫放映館觀賞動畫，或參與變形金剛主題攤位遊戲。



8

美顏塑身 家中一 take 過

護膚瘦身或多或少是每位女性的終身美麗任務，然而，每當夏季重臨，人來人往的街道卻變得像個大熔爐般，想足不出戶也能美肌塑身？再不是遙不可及的事情了，擁有 CUVILADY 扭扭椅及 CAXA UP 雙效美顏器，便可讓你安在家中秘密進行美麗任務，把現代科技糅合舞蹈和刮痧概念，使塑身美肌功效更勝一籌。



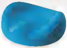
扭出曲線體態美

久坐於辦公室，加上缺乏適量運動，毫無疑問是大部分現代女性出現虎背熊腰的癥結所在。然而，單靠一般的運動難以針對性減掉小肚腩，而 sit-up 又未能擊退腰部後方及兩側的贅肉。不妨試試結合舞蹈及科學元素的 CUVILADY 扭扭椅，採用柔軟彈性物料製造，能緊貼及支撐腰部，配合不倒翁式的設計及耐磨布料的底部，能使 CUVILADY 扭扭椅作 360° 旋轉，只需邊坐邊緩緩扭動身體，便可集中鍛鍊腹部深層肌肉，輕鬆減去全方位的腰部脂肪，重塑緊緻美麗的曲線，以後邊看電視邊做運動，舒舒服服留在家中也可塑身纖腰。





CUVILADY 扭扭椅
Regular size $880/ Large size $1,380
3D 立體臀部設計，貼合人體曲線，使用時能舒適自然地扭動身體。加設專用底座，即可化身成為一張時尚家居小座椅。備有紅、粉紅、黑、藍及橙色以供選擇，large size 則備有紅黑兩色。



CUVILADY Air 隨身扭扭椅 $580
CUVILADY 的輕巧版，採用空氣迴薄構造，協助腰部輕鬆扭動，有助趕走小肚腩及矯正坐姿，更可放置於辦公室椅子上，一邊工作一邊扭去脂肪。備有紅、粉紅、黑、藍及橙色以供選擇。

示範短片

創新美顏「摩」法

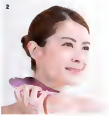
塑身之後，愛美的你怎會忘記美肌呢？以傳統刮痧美容結合現代科技的 CAXA UP 雙效美顏器，方便實用，帶來煥然一新的美肌新體驗。

糅合古今智慧

刮痧利用按摩肌膚的動作，讓身體或面部的淋巴活動起來，加強血液循環之餘，亦有助身體排出毒素、去除水腫，CAXA UP 雙效美顏器不但採用刮痧美容的原理，更加入「微電流」及「離子護膚」模式。使用前先塗上 CAXA UP Serum，利用「微電流」模式刺激肌膚，提升肌底微循環，重現緊緻的肌膚及臉部輪廓，而「離子護膚」模式能讓高濃度保濕美容液滲透到肌膚底層，塑造水潤彈性的光澤肌膚。除了面部外，CAXA UP 雙效美顏器亦可運用於頸部，有助減淡細紋。機身輕巧更可隨身攜帶，讓你護膚全日無間斷。



1



2



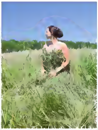


CAXA UP 雙效美顏器套裝
$1,880
使用雙效美顏器護理肌膚前，先塗抹 CAXA UP Serum，能加倍功效，緊緻提升肌膚同時塑造光澤亮肌。

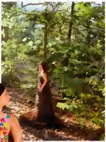
1. 利用微電流模式，貼在下巴邊緣，再滑向耳下，有助調整紋理，打造緊緻肌膚。
2. 使用離子護膚模式按摩頸部，有效減淡紋理，打造彈性光澤的活力肌膚。

示範短片

查詢：2739 8339 **網址**：www.shlab.com.hk SHLAB HK



真正的綠色時裝。



時尚垃圾

Fast fashion 當道，買賣雙方都重量不重質，與衣物都「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」。今日時裝，明日垃圾，穿一穿就棄如敝屣。美國有位藝術家 Robin Barcus Slonina，不是時裝設計師，可擺脫所謂設計師的掣肘與束縛，大膽運用不同物料造衫。經過她的巧手縫製，垃圾袋、籌碼和水草都搖身一變成了禮服。可能你會認為「浪費時間與心機，這些衫可以著出街咩？」平凡的生活就是需要一點刺激、一點瘋狂吧，從前的人也不過著樹葉，也許 2046 年最流行的正是這些垃圾裙與籌碼衣。

Robin Barcus Slonina 作品網址：www.robinslonina.com

Kimmy



穿這條裙過奧門，輸淨條裙都不怕。

垃圾禮服其實也很考究，有草圖編排垃圾袋的大小與分布。

光芒，就在側面

實際的設計可以改善生活環境，天馬行空的設計則可啟發思想，而能改變時代巨輪的設計，則要結合這兩大原則。去年才成立的德國眼鏡品牌 Anderne，就設計了這款 Side Shield 太陽鏡，能有效遮擋從側面射入的陽光，名副其實結合了實際又天馬行空的設計，加上 Anderne 每款眼鏡也以歌曲名來命名，所以眼鏡擘都會印上歌曲名稱，就連眼鏡盒都配有多種顏色，真是貼心。

網址：www.anderne.com

Elton5WK








信諾耆安人壽保
信諾誠意為55-85歲人士獻上市場少有保證承保的人壽保，
長者再無需憂慮因年紀或健康因素而不被受保。
保證承保
無需驗身 不問健康狀況
保費保證不變
1人9折
2人8折
投保專線:
8107 0911
即時報價及投保:
www.55to85.com
Cigna
信諾環球
以上保險計劃由信諾環球人壽保險有限公司所簽發。資料僅供參考及旨在描述保險計劃的主要特點 詳情請參閱宣傳網站及保單條款。

TEXT · KIT PHOTO · TEDD DESIGN · CARMAN @POP（資料由客戶提供）

有入有出 腸道健康輕鬆

「肚脹脹」不一定是肥胖所致，小肚腩可能是由便秘引起。
很多港人都有「有入無出」的便秘困擾，
除了多飲水、食蔬果外，其實每日服用一小杯的乳果糖，
都可以達致暢通腸道的效果。乳果糖不是糖果或調味的糖，
它是一種身體不能消化的淺黃色糖漿，
與植物纖維一樣，不會被腸道吸收，可促進腸道蠕動，
帶來自然便意，有助健康腸道管理。



美國雅培
Duphalac 乳果糖
300ml



產品備有透明小杯、方便服用。成人的服用量一般為15至20毫升。

健康腸道管理　吸水潤腸

便秘是很多都市人的常見腸道問題，主因是水分及纖維攝取量不足，令腸道活動減慢、廢物積聚於腸道、未能排出體外，持續的便秘或會導致痔瘡及結腸症等問題。便秘與大腸癌的關係亦密不可分，根據香港醫院管理局癌病資料統計中心 2011 年資料，大腸癌是香港第一大常見癌症。我們每天均有排便的需要，若便秘持續，食物殘渣便會長期停留於腸內，釋出的毒素會損害人體細胞，增加致癌風險。因此妥善管理腸道，解決便秘問題，有利長遠健康。

然而，日飲八杯水、進食三份蔬果往往知易行難。對繁忙的都市人而言，服用乳果糖是一個方便及具成效的健康腸道管理方法。乳果糖是人體不能消化的糖分，進入消化系統後，會幫助腸道吸收水分，令腸道變得濕潤，增加蠕動力及軟化大便，促進排便，紓緩便秘症狀。



增加益生菌　自然便意

美國雅培 Duphalac 乳果糖就含有獨特成分的乳果糖、性質溫和、味道帶甜、適合所有年齡人士、包括孕婦、幼童及長者服用。建議每日服用一次，大約5至45毫升不等、因不同年齡而異。起初宜連續服用數天，以達致顯著效果。如早餐時間服用、服用者一般到下午或晚間便會出現便意、感覺自然暢通、並不會出現腹瀉或腹痛情況。長期服用不會產生依賴性，因為乳果糖可以平衡腸內的酸鹼 pH 值，促進益生菌增長、令腸道變得健康。

便秘藥物比較

- **美國雅培 Duphalac 乳果糖**
  不會被消化的乳果糖可增加腸道內的含水量、從而潤滑腸道。感覺自然，不會有肚瀉感覺。不會增加體內糖分。
- **大便成形通便劑**
  與進食蔬菜、麥皮的效果相近、服用後需要大量飲水才見效。
- **刺激性通便藥（一般呈藥丸狀）**
  直接刺激腸粘膜或腸內神經叢，增加腸臟蠕動、達到下瀉作用。長期使用有機會產生依賴性，往後需要服用更大劑量才得到相同效果。
- **潤滑劑**
  效果快、通常是從肛門外用、以潤滑大便、令其較易通過腸道。

銷售點：萬寧藥房、屈臣氏藥房及全港藥房
詳細查詢：www.abbott.com.hk/duphalac

村校

02

Coverstory

消失中的
鄉村學校

城市發展無可避免會蠶食本土歷史：老店結業、農地被「沒收」、舊式唐樓一幢一幢被拆……即使曾經肩負起香港教育重擔的鄉村學校（簡稱「村校」），也在時間巨輪之下逐一被「殺」，由高峰期新界區接近 300 間，到現時全港九新界離島只留下十多間 。

僅存的「村校」，校舍雖小，但辦學者理念強，硬件等資源不及別人，只好從軟件著手，動之以情，用「心」感染老師、學生和家長；一路走來，避過「殺校」風波，抵抗「千禧學校」的衝擊，在連教育也要求效益主義的商業社會中求存，披荊斬棘，存活下來的村校，均有著旺盛的生命力和感染力。

TEXT・RENEE WU
PHOTO・FRANKY WAI 受訪者提供 網上圖片
DESIGN・BILLY



02 Coverstory

本地「另類」學校

「鄉村」學校

「村校」與「村」的關係密不可分、多由私塾（俗稱「卦卦寮」）演變過來，於村落裡辦學。大部分「村校」由民間辦學、村民籌募經費以建校，供村裡的適齡兒童就讀、小部分由商會、同鄉會、宗教團體及個人形式開辦。

由建立到營運、村校均以服務「村」為目的、老師與村民如家人一般。昔日、村民教育程度不高，找村校老師幫忙閱讀書件或寫信，村民經常把農作物收成或漁獲送給老師、形成融洽的小社區。



上水的廖萬石堂，昔日也是供書教學的私塾。



黑市學校（五十年代）

社團和工會為了讓失學兒童就學、開設識字班，有些不符合教育條例規定、所以未經當時的教育司署註冊來辦學，俗稱「黑市學校」。由於沒有嚴格政府監管、所以常超收學生、一班多達 45 人；又會收取非法居留的兒童。

天台學校

五十年代，政府安置受火災影響、「無家可歸」的居民，於香港島、九龍興建了 12 個徙置區。為解決兒童迫切的就學問題、政府免費提供徙置大廈的天台、讓志願及宗教團體開設學校（稱為「天台學校」）、高峰期估計多達 50 所。天台學校教學設施簡陋，環境所限、學生無法踢球、只能跳橡皮繩、跳飛機等。七、八十年代，隨著政府興建新型公共屋邨，取替徙置區、天台小學也被淘汰，部分天台小學則獲分配獨立校舍，繼續營辦。





大圍公立學校



長洲漁會公學



林村公立學校

「殺校潮」一過、新界區出現了大量荒廢校舍。研究村校的羅慧燕教授指、很多學校最初由村民籌款興建、屬私人擁有，政府難以收回土地。

由盛轉衰

今時今日，村校是香港眾多辦學團體中，屬少數的一群，回首昔日，卻是香港教育界的中流砥柱，負起教育承傳的重要任務。

「早在二十至三十年代，民間已出現獨立校舍，如祠堂、私塾，以供書教學；六十至七十年代，村校踏入全盛期。」教授羅慧燕續說原因，「戰後時期（五十年代），香港人口急劇膨脹，隨著適齡兒童大量增加，村民對教育需求非常迫切；港英政府面對百廢待興的境況，又無閒兼顧教育建設，推出聰明的政策，鼓勵民間辦學，可獲 50% 政府資助。」

利民政策出台後，小學校舍如火如荼地興建，有指那時每 17 天，便有一所學校落成，學校分設上下午校，為了掃除文盲，部分還開設夜校。

踏入七、八十年代，出生率開始下降，村校逐漸隨著學生減少而自然結束。雪上加霜是，政府於 2002 年開始推出了不利村校的政策、其後要求學校至少錄取 23 名新生才能開班，收生不足面臨倒閉，這對村校的衝擊相當大、數十間村校被殺，如以培訓鄉村老師的基地：大埔及屯門等區，一間村校也留不下來。

留下來 自有生存之道

現時仍然營運的村校，全港只有十多間，分散於元朗、北區及離島等地區，她們各有生存之道。

「隨著雙非兒童來港就讀、學校已經沒有收生不足的問題。這十多間村校能夠堅持下來，各有原因，如收取少數族裔學生、跨境學童、或發展特色的環保教學等。」

研究村校的羅慧燕指村校科技設施上沒有優勢，但有獨特的優點，「大班大校」難以取代。「村校是『小班小校』，學生之間競爭不大，低競爭的環境容易醞釀出互相扶持、關愛和分享的環境，更有助學生建立自信心、自我認同，個人成長和閱讀空間會更大，並可接觸更多的大自然環境。」以「成績為王道」的思考邏輯亦並非每位學生或家長所認同，村校正好擔當了「非主流」的選擇。



很多村校與大自然為家。



全港第一所正規村校

八鄉中心小學是由同益學校和石湖學校合併而成，學校沿用了同益學校的校舍和設施。
同益學校建於1921年，當年由元朗八鄉鄉民撥地捐款建立而成，至今已有93年歷史，亦是香港第一所正規鄉村學校。校舍建了近百年，已被古物諮委員會評為三級歷史建築物，校園保留原好的牌匾和石造滑梯，甚具歷史價值。



快樂聯合國

訪問當天，暑假已過了兩個星期。八鄉中心小學的鐘聲依然響起，不同膚色不同國籍，將入讀小一的小朋友正在上中文及數學課，為開學做準備。黎婉姍校長笑說，學校像一個迷你版的「聯合國」般，學生沒有國界膚色之分，人人平等，無須課本，已實踐出理想的公民教育課。這裡沒有國家紛爭，反經常傳來笑聲，難怪校長說，高年級的學生都成了「肥仔肥妹」，應該是心廣體胖的原故吧。



與黎婉姍校長聊天，總是充滿笑聲，相信是由校園內的歡樂氣氛、互相感染而成。





校內設有草地足球場。



小息時，非華裔學生衝出課室、跳飛機。

「小朋友是一張白紙。」

這個快樂聯合國成形，要追溯至8、9年前。學校上下一心進行改革，開始接收非華裔學生，「不論學生膚色、國籍，學校希望做到有教無類。」現時全校共176人，八成是非華裔學生，來自尼泊爾、菲律賓、印尼、美國、日本、剛果等。

成人眼中，學生來自五湖四海，因異國文化而架上有色眼鏡，黎校長認為，事實證明剛剛相反，「小朋友是一張白紙，曾有斯里蘭卡學生為了跟尼泊爾同學做朋友，主動學習尼泊爾話，不會因背景、種族或語言而有隔膜。」老師協助學生，了解彼此的不同，給予尊重，如每年舉行文化嘉年華，課室設置成不同國家的裝飾，介紹地方文化，如巴基斯坦人研讀《可蘭經》，信奉阿拉真神等，讓他們自小建立起較廣闊的世界觀。

學生多元化，有得自然有失，學生學習程度差異大，老師必須付出加倍努力，用心了解每位學生語言及數學程度，分配他們到不同能力的浮動班，以小班形式教學，避免如「菁英主義」教學，為追趕課程進度，放棄成績較差的學生，他們真正以行動實踐「有教無類」的精神，一個都不能少。

禁區學校

看過台灣電影"KANO"，必定記得木瓜樹的求生哲學：假如木瓜樹根部被釘上一口釘，它會誤以為生存面臨威脅，拼命長出又大又甜的大木瓜。

位處香港邊緣禁區的打鼓嶺嶺英公立學校（簡稱「嶺英」）如這棵掙扎求存的木瓜樹般。地方偏遠交通不便，競爭條件先天略遜一疇；十年多前，又要面對如洪水猛獸般的「殺校潮」，校內充斥負能量。危機處處，朱國強校長堅信絕處逢生機，一洗歪風之餘，近年屢獲正面評價的獎項。這棵跨過了生死邊緣的木瓜樹，終踏入了豐碩的收成期。



學校近年獲得教育局的獎項，包括「和諧校園獎」，「卓越關愛校園獎」，朱校長更獲廿多個團體邀請，分享教育的正面文化。學生相處非常融洽，校風純樸。



朱國強校長



學校突然出現了一隻懷孕的貓媽媽，牠非常瘦弱，生了孩子後，連餵哺奶水也顯得很辛苦。學校收留了牠們一家，照顧飲食，可惜貓媽媽不久便逝世了，但孩子們成了學校成員，非常親人。

以「正」抗「負」

朱校長回憶初接任時，學生違規行為十分普遍，老師以懲罰方式如「罰企」，「訓斥」等懲治學生，師生關係如拉緊了的橡皮筋，十分緊張。內憂外，還要面對「殺校潮」的「外患」。「我從沒有想過放棄，亦不希望見到學校在我手上『被殺』，成為千古罪人。」

朱校長訂下「三年計劃」，由老師入手，推行正面文化，老師先修讀 NLP 課程（身心語言執行師），採用正面的語言教學，由訓斥改為讚美，留意學生「好」的行為。短短半年間，學校氛圍奇蹟般由負面轉正面，「世上沒有不好的學生，只有不同的學生，不應以外在因素如成績去判斷人的價值，每個人都有強弱，每段人生應該是閃亮。老師更不應限制了學生的價值與成就。」

雖然學校位處禁區，較為偏遠，但這意味著學生能更靠近大自然，培養出市區孩子少有的純樸和真誠。「這裡的小朋友氣質不一樣，不太注重物質，他們守規矩又純樸，培養出孩子的同情心和同理心。」



全盛期達 500 人

北區打鼓嶺週田村由於交通不便，村民子女難以出市區讀書。當年，創辦人杜錦洪及鄉民籌款，「出錢出力」建立私塾，後來於 1958 年建設了新校舍（即現時的主校舍），易名為打鼓嶺嶺英公立學校。學校高峰期每班人數超過 50 人，全校多達 500 人。

隨市區標準學校落成，學生人數持續減少，打鼓嶺區共 6 間村校，今天只有嶺英能繼續營運。現時全校達 100 多人，六成來自內地生，四成是本地生。

拜自然為師



甫進入位於山腳的「鄉師自然學校」（簡稱「鄉師」），遠處已聽見老師和學生以有趣的名字相稱：茄子、蘑菇、蝴蝶、河流、咖啡豆……比起學校，這裡更像自然界的大家庭，新名字褪卻了角色的框架，沒有長輩後輩之分。「『自然名稱』不但拉近了彼此距離，為自己改名字，亦是自我發現的過程。」仿佛頓時成為自然界的一員，海星（校長）娓娓道來讓孩子由生活到學習，如何與自然為伴。



鄉師校長任期只有三年，海星亦會於今年八月卸任校長一職。「學校希望每位同事有機會擔任不同崗位、站在不同位置去思考，亦避免如外界般，權力集中於校長身上。」



學生的藝術創作，不少取材於大自然。



學校大部分物資來自「被殺學校」，這亦符合物盡其用、不浪費的環保理念。

綠色教學

提起私校，大家都會聯想起國際學校，鄉師則反其道而行，拒絕主流崇尚的菁英主義教學，避免孩子變成「溫室小花」，聚集了一班志同道合的老師，實踐綠色教育。

日常生活主張簡樸，學生平日上生活及勞動課，輪流打掃、洗碗及資源回收等，養成良好的生活習慣；另外，老師用心地把自然元素滲透在課程中，如數學的文字題，出題以『種子』取代『糖果』、學習折線圖時，圖表是觀察地球溫度變化，視藝科可利用廢物材料來創作。「自小培養他們對自然的理解，更懂得珍惜自然，不會為了改善生活上的便利，破壞環境。」海星常身體力行，帶學生行山，每逢暑假，又會跟他們露營，讓學生花更多時間去感受自然。

「比起成績和功課，我們更重視孩子能否與自然建立良好的關係，能否快樂地成長。我們寧可成為校風純樸又有名的"band 3"學校，成績不好的學生能得到關愛，也不希望孩子的未來，像菁英主義出來的學生般，對低下階層及自然失去憐憫之心，甚至隨波逐流、庸碌地跟隨社會價值度過一輩子。」



延伸「綠色小學」使命

辦學從來都是偉大而艱巨的任務，對一所非主流並具創新意念的學校，難度更甚。「鄉師」創校的念頭，最初來自周兆祥於1993年開設的「綠色小學」暑期活動，教院學生一葉認為綠色小學有營運下去的價值，一邊持續舉辦綠色課程，一邊物色合適地方，2007年，終進駐屯門的「鄉師同學會學校」舊址，建立「鄉師自然學校」。

02
Coverstory

歷史村校

有別於「倒模式」市區標準學校，鄉村學校普遍由當年村民一分一毫籌募經費興建，最初以私校形式辦學，不同的村落文化和時代背景，令村校建築風格南轅北轍。今天，不少村校度過了大半世紀，即使放下了教育重擔，經歷過荒廢和復修，依然散發著濃烈文化氣息。


Ivan

建築師 Ivan 參與復修工作，讓長滿了籬笆的校舍回到昔日原貌。

Ivan Ho's Pick：

友恭學校（建於 1926 年）

元朗「友恭堂」屬鄧氏宗祠，1940 年代在祠堂後花園書室開辦「友恭學校」，由傳統私塾轉型為新式小學，為廈村適齡兒童供書教學，學生人數曾多達數百人。此學舍運作至 1964 年便功成身退，學生遷往新生村新校舍上學。

友恭學校與鄰近的友恭堂和禮賓樓連成一體，已被併列為法定古蹟。學校關閉後長期棄置，近年才重新修葺，有份參與活化工程的建築師 Ivan Ho 指：「整個建築群歷史悠久，至今仍保存完好，非常難得。學校屬中國傳統建築，使用青磚築砌，屋脊繡有吉祥和幾何圖案，同時糅合西方建築元素，走廊加入拱形設計，配合得獨特優雅。」






羅慧燕

羅慧燕教授於數年前參與撰寫《香港鄉村學校研究計劃報告》，走訪全港多間村校，對這三間村校印象非常深刻。

羅慧燕 's Pick

博文學校（建於 1963 年）



上水松柏塱村的博文學校創於 1919 年，原是鄉村私塾，後改建成小學，為非侯姓客家村落的孩子供書教學，後擴建學校第二及第三課室，即現時的磚砌建築物，於 2000 年停辦。

「博文學校外貌保留了民國建築色彩，已被列為香港三級歷史建築。」學校屬兩層建築，屋頂蓋瓦、又加添民國建築風格，兩邊是具承重結構的磚牆，中間空心，具冬暖夏涼的效果。

實覺分校（建於 1958 年）



仍然營運的實覺分校是元朗區首間佛教小學，罕有地設置小佛殿。「學校屬兩層高的戰前建築別墅，外形有點像迪士尼的城堡。早期種植了菩提樹，設有蓮花池以作化糞用途，於那時代來說，非常具環保觸覺，但於 2000 年已把蓮花池填平，改建成羽毛球場。」

長洲公立學校
（前身是長洲公立義學，創於 1921 年）



長洲公立學校依山而建，校門前種了色彩奪目的鳳凰木，曾是義學，免費為失學兒童提供讀書寫字的機會，屬長洲最大型的小學之一，於 2006 年結束營辦，曾借用予旁邊的長洲官立中學，現時已荒廢凋零。「校內擺放了歷史悠久碑石和古鐘，側門設有博雅的對聯，課室少有地被冠名。」其中一間課室，被叫作「長電堂」（即長洲電力公司，於中華電力接管前，長洲居民需向長電「買電」），記載了長洲一小部分的歷史。





03 Holistic Green feature

古洞天然手工豉油

上水古洞村民味覺都敏銳，特別懂得嚐豉油鮮。因為古洞曾是本地豉油重鎮，悅和、鉅利、調源，名醬園匯聚，買外頭超市所謂的大品牌？村民會笑「得個鹹字」家裡豉油要麼到附近醬園買，要麼在家自己曬；像全叔，正在前院翻搞新一缸豉油，日光下香氣四溢。他手指一點，舌尖一嚐：「靚豉油，要有豆香和鮮味，得個鹹字點得㗎？」

NAOMI PHOTO · WAI DESIGN · QUEENIE


オロナインH軟膏
娥羅納英H軟膏
娥羅納英H軟膏
100g
隨身裝
TSG
Trouble X Skin X Girls
Lady RR
殺菌・滋潤・娥羅納英H軟膏 肌膚小煩惱 一膏告別
粉刺・痱子・輕度刀傷・輕度火傷・乾性香港腳・皮膚破裂(爆拆)・凍瘡
Otsuka 香港大塚製藥
2881 6299



十多年沒買豉油，一直在家天然生曬，古洞不少村民也嚐過全叔出品。「自己食用，做多了便送人。」他指著面前這一缸「可以做一百幾十枝豉油，夠食幾年喲！」



這是全叔家裡的廚房，以大灶頭煮黃豆，大瓦缸曬豉油，是古洞每家每戶的古法秘方。

28-30˚C 試煉真味

全叔自五十年代來港便一直住在古洞，煉製豉油的秘方，是跟村內調源醬園師傅學的。他笑說過程碰過不少釘「那是七十年代的事，跟調源老闆和師傅們吃飯時，發現豉油特別香特別好味，於是向師傅請教。老實說當時一時好奇，聽完便算，沒認真去學，倒是後來老師傅走的走死的死，才想起這門手藝，於是在家反覆試驗，又看書又問人，好幾次發酵溫度不對，浪費了整缸豉油，撞過板才找到適合自己的味道。」

全叔說曬豉油最緊要兩個度數，一是溫度，二是鹽分濃度「天氣最好28至30度，太低發酵不成，太高酵壞了臭了也無用，至於鹽分度數，超市買的人多21度，太鹹又有防腐劑，最好是20度，鹹味不會掩蓋豆香，又容易發酵」



上水古洞地大廣闊，陽光充沛　空氣好　適合曬豉油，難怪除了匯聚有名豉油廠外，每家每戶都會利用前庭後園製作豉油，正如全叔所說　豉油是家中必需品　舊時人未必富有，但對味道有要求，更懂得手藝和土地的價值。



這一缸是全叔幾年前曬釀的豉油　味道比超市買來的鮮和香得多。

自家豉油　都是好抽

坊間買豉油，分頭抽、金標、銀標，又有蒸魚豉油、鮮蝦豉油，在全叔眼裡，都是商人賺錢技倆「頭抽可以賣貴些，一般醬園會發酵至少三次，直至黃豆鮮味耗盡為止，頭抽、二抽、三抽可各賣不同價錢，剩下來淡而無味的豆渣又可加工成麵豉，豆瓣醬、豆豉等商品。我自己食用，才不分甚麼頭抽二抽，通常發酵兩次，食用時混在一起，總之全天然生曬、無防腐劑、無化學調味，味道便好。」

全叔慨嘆現代人貪方便要快，甚麼都機器製造，懂得欣賞傳統手藝的人愈來愈少，村民也正想辦法把手藝延續下去：等眼前這缸豆發酵多　個月左右，人口沒那麼熱，便開工作坊和大家分享，試過自己製的豉油，便懂得手製的好　」有興趣製作生曬豉油，便要留意「古洞北發展關注組」的動向。

問全叔如何揀靚黃豆，他忽然憶起以前香港也有人種黃豆　無基因改造天然有豆味。現在，他搖頭說「揀飽滿硬身便可以了。」




愛·為生活打氣
COOK FOR LOVE
煤氣爐具呈獻
心思禮遇
LE CREUSET
選購指定煤氣爐具可享現金折扣、煤氣心思禮券*及以優惠價$899換購 Le Creuset 18 厘米圓形琺瑯鑄鐵鍋(建議零售價$2,368)等，齊來讓「愛·為生活打氣！」
優惠期至2014年9月15日
查詢或訂購：產品銷售熱線：2232 1000　各煤氣客戶中心或名氣廊
www.towngasappliance.com
免費包零件保養3年
免息分期10個月
免費送貨服務
免費標準安裝
Towngas Appliance
*受條款約束
煤氣
Towngas
The Green Choice
TGC
簡栢
SIMPA



生曬前



古洞現有約有八間醬油廠，但大多是加工和包裝工場，真正本地生曬豉油的只剩二間左右，悅和醬園是其中一間。

facebook：古洞北發展關注組
聯絡：kwu tung@yahoo com hk

家鄉生曬豉油秘方

1. 黃豆洗淨浸水 4 至 5 小時；
2. 將黃豆焓熟至軟身，取出來放涼一晚，
3. 以一份黃豆半份麵粉的比例，將兩者混和，放在陰涼地方天然發酵風乾 1 至 2 星期，
4. 把黃豆倒入瓦缸，加入適量鹹度鹽水，放在陽光底下生曬發酵至少 3 個月，
5. 生曬過程期間，需隔幾天便翻一翻黃豆，令味道均勻，但暴曬會令黃豆升溫、可以工具協助翻攪，
6. 3 個月後，黃豆發酵色深啡色，便可抽出底層豉油，剩下的豆渣，可加鹽水、一直再釀第二次第三次。

生曬後




大家樂
CAFÉ DE CORAL
升級份量
南冰魚柳早餐
+20%
免費增量*
嚴選
紐西蘭可持續
捕撈魚類
響應環保
南冰魚來自紐西蘭以南、世上少有清澈純淨之南冰洋，
肉質細嫩、鮮味多汁，加大份量炸成金黃魚柳，啖啖優越滿足。
*魚柳份量加大20%
充一充電
大家樂見
Café de Coral 大家樂
www.cafedecoralfastfood.com 早市供應



日食秋葵

秋葵是夏季食物，香港人少吃更少種。這是日本常見料理，口感黏黏、爽甜，只需用滾水淥一下，然後混醬油伴豆腐，又或加點芥末伴飯，清淡又美味。秋葵粗生易種，一個月便有收成，而且可抗氧化，女士必試。

TEXT・NAOMI PHOTO・網絡圖片 DESIGN・QUEENIE

Ladyfinger 健康美顏

秋葵原產自非洲，泰國叫「毛茄」，中國叫「羊角豆」，不過最好聽還是英文 “ladyfinger”（原名“orka”）。秋葵非常粗生，只要足夠泥土和陽光便可，種子宜在攝氏 24-30℃左右發芽，12℃以下不利生長，所以在香港種植期主要在夏天。秋葵切開會有黏液，黏黏口感叫人又愛又恨，其實內裡含豐富果膠、黏蛋白、膳食纖維、礦物質和維生素，可降低膽固醇、血糖，促進腸臟蠕動及有抗氧化之效，中醫角度更可治療糖尿病，難怪成為近年日本大受歡迎的健康料理。

種植步驟

1 種子浸水一晚至些微裂開。
2 分散地在泥土裡播種，選較闊身的花盆。
3. 置於陰暗處，每天澆水，約 7 天發芽。
4 長出 4 至 5 片葉後，可移植到較大的盆繼續種植。
5 移植後放置在陽光底下，泥土乾涸時才澆水。
6 長至 10 片葉左右便會開花。
7 花開了 4 至 5 天後會長出秋葵。
8 秋葵長至 6 至 8 厘米便可收割。









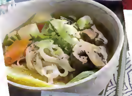


鄭梓靈
暢銷書作家

生於四年一次的二月二十九日，是情緒化的雙魚座、容易笑、更容易哭，愛貓、愛海、愛書、愛音樂、愛攝影、崇尚天然優質生活，相信純淨和平的心靈最能感覺到幸福。喜歡寫愛情，慶幸還相信愛。



編輯送了我幾本易於製作的素食烹飪書，有些是無蛋、無奶、非油炸的健康菜式，完全是素食新手的我，跟着食譜都可烹調出清新健怡的素食小菜呢！





我的快樂日記
在家・避暑消閒樂
my diary of Happiness

天氣與人的心情真有莫大關係，香港夏季天氣反覆而且悶熱，容易令人煩躁鬱悶，我最愛留在家中避暑。我會點上依蘭依蘭、佛手柑的香薰油配方，然後靠著窗邊靜坐，以腹式呼吸法調養心神，據說，每日靜坐15至30分鐘，可舒緩壓力緊張、放鬆繃緊肌肉，心情會更愉悅，夜晚會睡得更好呢！

我注意到近年很流行綠色飲食及各式各樣的排毒方法，出版社也推出了很多新派素食書，所以我都聽從中醫朋友的建議，午飯後自製冰糖蓮藕汁，把新鮮蓮藕榨汁後加上冰糖水後即成，有助清熱排毒，好味又容易製作。

另外，護膚品也不可馬虎，必須成分天然，更具排毒效能才安心。蘊含青咖啡豆成分的潔面產品，既可促進新陳代謝，又可以深層清潔毛孔、預防黑頭粉刺。每星期敷兩次排毒美容mask更是少不了，臉上長痘痘時使用最好不過，消腫功效一流，我簡直把它視為肌膚救星呢！

夏日大家都會穿輕薄的衣服，皮膚又怎能給它負擔呢？我覺得輕薄淡妝最能散發自然美。我平時上街會用有防曬功能的DD Cream，一瓶滿足護膚美膚的需要，與人有約的話，便多掃上一層蘊含天然橙花成分的絲滑蜜粉代替粉底，輕輕一掃就可以控油亮膚，橙花清香用起來更加開心！

在剛過去的星期天，我邀請大學時期的朋友來我家作客，我點上香薰提升氣氛，我們更一起動手依編輯送我的食譜做素菜小食，非常成功呢！夏日在家與三五知己開小型派對，氣氛熱烈又窩心，其實不用汗流浹背也可以享受夏日的樂趣呢！



SHOP LIST：
中環置地廣場 • 金鐘太古廣場 Harvey Nichols
銅鑼灣時代廣場B210B號舖
銅鑼灣信和廣場地下01A號舖
鑽石山荷里活廣場217號舖

www.canvasbeauty.com.hk
facebook.com/canvasbeautyhk
weibo.com/canvasbeauty

我的肌膚排毒法寶

1 濕熱天氣令粉刺痘痘增生，我每天都勤用排毒再生潔面泡沫，當中的青咖啡豆及藍絲柏養分，深層清潔毛孔、抑制粉刺黑頭！再配合一星期兩次的排毒潔淨面膜，加速肌膚循環時收斂毛孔。



2 夏日外出最愛化淡妝，塗上DD Cream後，我會掃上蘊含天然橙花成分的細緻絲滑蜜粉代替粉底，成分天然、不堵塞毛孔。使用後、整個下午T字位不泛油，非常柔清乾淨！



3 夏日心情最易煩悶，所以我不時點上輕鬆愉悅的香薰油配方，以每款3滴的依蘭依蘭、佛手柑、薄荷、薰衣草加入水中於香薰爐燃點，趕走鬱悶、愉悅醒神。



(資料由客戶提供)

台灣八里
低碳垃圾花園



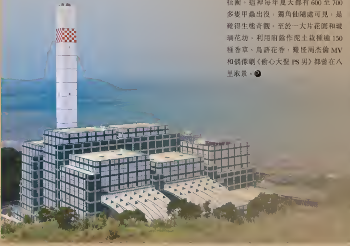
早前領匯舉辦的「低碳 30」活動，勝出的四位香港低碳先鋒，親身到八里垃圾焚化廠體驗一趟綠色廢物之旅

台灣環保步伐一直走得很前，當我們還在為堆填區、垃圾徵費爭議，人家已建了個主張低碳的垃圾焚化廠和堆填區。八里垃圾焚化廠由著名的貝聿銘建築師事務所設計，是外形前衛又格調十足的科學園，旁邊的掩埋場（即堆填區）叫人眼前一亮，有濕地、池塘、農場和小動物，根本是個生態花園，難怪叫香港低碳先峰也大開眼界。

TEXT · NAOMI DESIGN · ALICE

多功能生態教育

八里垃圾場型格無臭味，是個集焚化堆填、教育和消閒於一身的多功能場地，在早前領匯舉辦的「低碳 30」活動中勝出的香港四位低碳先鋒，便親身體驗了一趟綠色廢物之旅。



焚化廠

設有三個鍋爐及一個煙囪，每日約處理 1,350 公噸垃圾，燃燒時產生熱力可推動發電機，每小時發出約 3 萬 5 千度電，20% 廠內用，80% 輸出讓民眾使用，焚化廠內的「幸福廣場」，更公開讓市民申請辦低碳婚宴。

掩埋場

除了在山坡種植台灣野生百合，更有碳中和樂園、溫水游泳池和環保小木屋，同樣開放供民眾使用。掩埋場還有兩大特色，甲蟲保育和香草種植園。這裡每年夏天都有 600 至 700 多隻甲蟲出沒，獨角仙隨處可見，是難得生態奇觀。至於一大片花園和玻璃花坊，利用廚餘作泥土栽種逾 150 種香草、烏語花香，難怪周杰倫 MV 和偶像劇《偷心大聖 PS 男》都曾在八里取景。

職員講解焚化廠運作。





香草種植園

領匯「低碳 30」下一站 日本再生能源之旅

有見全球變化衍生極端天氣日益嚴重，領匯去年與商業電台首次合辦「低碳 30」活動，鼓勵全民減碳，身體力行實踐綠色生活。去年活動勝出組別，幾位低碳先鋒更獲領匯贊助到台灣、韓國、星加坡等地進行低碳之旅

今年領匯再接再厲舉辦第二屆「低碳 30」活動，參加組別將在全港多個地方及領匯旗下商場進行連串低碳任務，競逐免費日本低碳之旅，包括參觀大阪 Eco Town 開發區和京都市環境保護活動中心、了解太陽能發電、食用油燃料化設施等。

想了解更多領匯×商業電台「低碳 30」最新動態或重溫去年活動，可讚好「低碳 30」facebook 專頁及留意相關網頁。

「低碳 30」活動網址：
www.thelink.com.hk/lowcarbon30
facebook：lowcarbon30

華碩 多變360° 隨心所用

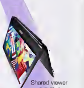
在現今處處講求 multi-tasking 的環境氛圍之下，不止鼓勵人們要多線發展，對於筆記型電腦同樣要有極致追求，「多變」早已是新世代的代名詞。不論是希望擁有平板電腦的方便，還是筆電模式的實用功能也好，只要一機在手，能同時滿足工作與私人的需要，並根據不同的環境而改變使用模式，從此只要隨心，輕輕鬆鬆便能滿足生活上的不同需要。

創新多變 四種模式

不論是在工作中處理文案、收發郵件，或是出外與客人會面，一部輕巧纖薄，且便於攜帶的筆記型電腦是非常重要，若然同時能滿足休閒娛樂，更是錦上添花。全新 ASUS Transformer Book Flip TP500 觸控變形筆電，以獨家創新無段式 4 齒輪軸承設計，屏幕可 360° 全方位翻轉觸控，4 大使用模式包括：適合文書工作的「高效筆電模式」、方便展示的「分享模式」、用於欣賞影像短片的「多媒體模式」，以及具 HD 高解析度的「平板模式」，讓用家隨心以多個角度來滿足生活所需，由處理日常工作到提供私人娛樂，皆一應俱全。

典雅設計 高效流暢

配備最新第 4 代 Haswell 架構的 Intel® Core™ 處理器的 TP500，更擁有 NVIDIA® GeForce® GT840M 顯示卡，可提供強大多工處理及豐富的繪圖效能，在流暢度或是多工處理效能都表現理想，此外，內建華碩獨家的 SonicMaster 聲籟技術和 AudioWizard 音效魔術師，充分能展現出廣闊的音域，以及富有層次感的音質。擁有極簡金屬質感的外觀設計，以鋁合金髮絲紋拋光處理，典雅耐用，加上內建華碩獨家的 Splendid 色彩管理技術，可將影像優化，提供理想的對比與亮度，色彩呈現飽滿銳利，即使在工作及消閒娛樂上都能帶來出色的表現。



Shared viewer
分享模式



Responsive tablet
平板模式



Powerful laptop
高效筆電模式



ASUS Transformer Book Flip TP500
觸控變形筆電（15"）
建議零售價 $6,998



機內早已預載 Windows 8.1 操作系統，使用時暢快俐落，方便應用於各種工作。



ASUS Transformer Book Flip TP500 觸控變形筆電能夠以 360 翻轉觸控，全方位照顧用家不同需要。

ASUS Transformer Book Flip TP500 採用第 4 代 Intel® Core™ i5 處理器

Product specification may differ by model and country. The PC monitor showcased is not included with the product.Intel, the Intel Logo, Intel Inside, Intel Core, Intel Atom and Core Inside are trademarks of Intel Corporation in the U.S. and/or other countries.

查詢：3582 4738 hk.asus.com

美麗蛻變

蝴蝶在花叢間翩翩起舞，色彩鮮艷的美景映入眼簾，
就像女性尋著自己的美麗，在生活中大放異彩。
美麗，是一個蛻變過程，蝴蝶由蟲變蛹，再破繭而飛，
需要不斷的努力；女性在成長的過程，為自己選擇合適的護膚品，
由清潔到修護，都是一絲不苟，
也許只要 7 天，便能看得見、觸得到屬於妳的美麗。



a. 蘆薈舒緩潔面乳 150ml
b 抗皺精華霜 30ml
c 深層潔淨薄荷面膜 120ml

美肌 3 大精髓

要投入美麗蛻變，便要掌握 3 大美肌精髓。維他命 B3、C 及 E 各具功效。維他命 B3 能促進新陳代謝，加快肌膚更新周期，因此可以減淡皺紋，提升肌膚彈性，還可減低皮脂腺分泌，避免油分滯留在毛孔裡被氧化而形成暗瘡，改善毛孔粗大的問題。若日曬後使用，迅速重拾白皙。而維他命 C 則是美白之源，可減少黑色素形成，有效對付由紫外線引致的色斑及暗啞膚色。維他命 E 有助抗衰老，能中和因日曬、污染及壓力產生的自由基，保護肌膚組織，亦可促進血液循環，令臉色紅潤。Herbalife SKIN 系列護膚品均含有維他命 B3、C 及 E，在每一個護膚程序都能發揮各種美肌功效、讓肌膚更亮麗緊緻。

醉心於維他命 B3 的力量

維他命 B3 的功效令不少女性趨之若鶩，但坊間含有維他命 B3 的護膚品主要是精華素，Herbalife SKIN 系列則將所有產品都注入維他命 B3，抗皺精華霜更是系列中的皇牌，有效減少肌膚老化的跡象，通過臨床測試，證實肌膚平滑度、柔軟度、氣色、光澤與亮度在 7 天內有明顯改善。使用前先徹底潔面，可使用蘆薈舒緩潔面乳，柔滑泡沫可去除多餘油脂、污垢及淡妝。蘆薈成分溫和，使肌膚柔軟滋潤。若要進一步收細毛孔，每星期需要進行兩次深層潔淨。深層潔淨薄荷面膜含有火山泥成分，強效清除毛孔內的污垢和油脂，臨床測試更顯示，使用一次就能改善毛孔的外觀。持續為肌膚提供外在營養，逐步散發美麗光彩、堅持正確的選擇、每位女性都可蛻變成漂亮的花蝴蝶。



實現美麗 step by step

按照美容程序，Herbalife SKIN 系列大部分產品都標有數字代表使用次序，「1」為潔面，「2」為爽膚水，如此類推，以資識別，非常貼心。

d. 活養草本爽膚水 50ml
e. 深層滋潤眼霜 15ml
f. 注顏修護日霜 30ml

查詢 2834 1821

張厚耀 Sue Chang

韓負：插畫師，模特兒。

與韓國關係：爸爸是韓國華僑，媽媽是韓國人　Sue 7 歲時隨父母移民到港，母語是韓文　亦操得一口流利廣東話。大專畢業後在畫廊工作，並在網上拍短片教韓文走紅，在多份報章和雜誌當專欄作家　推廣韓國文化。今年獲韓國觀光公社選為香港區旅遊大使。





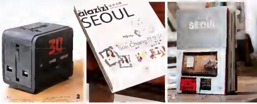
1



收拾行裝 迎韓瘋

香港人為韓國文化著迷，姊妹組團朝聖追星，一家大小夏日同闖首爾度假兼購物，這股「韓瘋」是如何湧現的？當地文化又是否如韓劇所塑造般單薄及夢幻呢？今次特地請來韓日混血兒張厚耀 Sue Chang 與專門研究韓國文化的《韓瘋》作者鍾樂偉 Steve，打開他們飛往首爾的皮箱，逐一解構韓國文化。

TEXT · LING　PHOTO · FRANKY · 受訪者提供 & 網上圖片　VENUE · 八一o 四生活盒子　DESIGN · BLUE



2



韓國文化之最：

「韓國人會為自己的文化而驕傲，他們很愛國，踢世界盃時尤其感受到。因此他們保存很多傳統特色，如韓國年輕女生都很喜歡韓服，認為結婚一定要穿上；但在香港很少人說喜歡旗袍。」

遊首爾必備品

1 《吃喝玩樂學韓語》是 Sue 最新著作，輯錄她在報章雜誌上的文章與相片，關於旅行、文化、生活等，有別「閃令令」的旅遊書，是有血有肉有感受的遊記。

2 **韓插**
韓國電壓為 220V，只需帶備轉換插頭便可。

3 **地道旅遊書**
Sue 熟悉首爾大環境，但仍會發掘未知的好去處，她的韓國表姐於是送她一本韓文 local 旅遊書。

4 **粉紅色 Samsung NX mini**
Sue 從前用較大型的 canon 650D 相機，但工作上要隨時拍短片，她於是挑選由韓星金秀賢代言的 Samsung NX mini，拍照錄影功能俱備，配上揭背式屏幕，更方便 Sue 這個美少女自拍。

5 **電話外置充電器**
要隨時隨地用手機上載自拍照，每次遊韓 Sue 必備外置充電器。

6 **韓國品牌 Hera 防曬 / LANEIGE BB cushion**
Sue 極愛美　但皮膚白皙易出雀斑，每次外出或旅行都要塗防曬。Hera 防曬旅行裝方便攜帶，深得她寵愛。她覺得韓國化妝品較適合亞洲人，所以亦帶備 LANEIGE BB cushion。

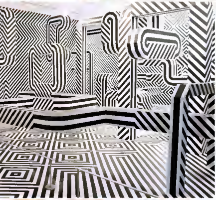
我是香港人還是韓國人？

Sue 有韓國血統，在香港成長，她笑說自己有點「兩頭不到岸」，在香港被稱為「韓妹」　但在韓國遇到一些關於階級的禮節，她又會受不了，例如對著年長一歲的親朋也要 90 度躬鞠，為此韓國人稱她是 ABC（在外國留學的人）。

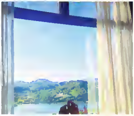














4



5



6







Sue 在 YouTube 教人如何用韓文示愛。

info

語言：在熱門旅遊點如東大門、宏大等區域、可用英語溝通。Sue 發現愈來愈多韓國人懂得普通話、溝通不困難。不過若果到達近郊地區、懂一、兩句韓文比較實用、如 「店裡甚麼是最好吃」「這裡下車」或「洗手間在哪」等。

貨幣找換：不用在機場找換所有旅費、東大門或宏大貨幣找換店的匯率較好。

Wi-Fi Box：可考慮在香港租借，但其實當地不少旅遊景點都提供免費 Wi-Fi。

夏日遊首爾

追星、購物以外好去處

第 1 位：

The Design Museum café AA

Sue 每逢夏天到首爾，總流連 cafe、手裡捧著紅豆冰吃個夠。她尤其推介三清洞及宏大各設分店的 The Design Museum café AA、人氣歌手 Boa 的 "only One"MV 也在此取景。Cafe 集設計與博物館風情，擺放店主金明漢由歐洲搜購的名師家具，復刻又帶點歐美風情、吸引不少藝術愛好者。Cafe 食物標榜 "good quality、reasonable price"、飲品更有精巧拉花設計。

第 2 位：

一山湖水公園

Sue 說夏日炎炎、一定要遊山玩水。位於首爾近郊高陽市的一山湖水公園便是首選，可踏單車、散步、拍照和親近大自然 「上次去倒沒看見香港旅客，反而見到當地幼稚園學生，和不少韓國情侶去拍拖、算是相當地道的景點。」

第 3 位：

首爾市立美術館

Sue 早前出版的《藝遊首爾》也有推介過此地方。美術館改建自二十年代舊大法院、充滿復古風格、外觀華而實在。Sue 分享道：「雖然是市立美術館、但藝術作品很新派、不老土，而且免費入場呢！」

網址：http://seoulmoa.seoul.go.kr

亮點：

夏日必去濟州島

Sue 認為盛夏應該去濟州島，「濟州島擁有很多天然風景和世界文化遺產、風景優美，是退休後悠閒過活的夢想之地。」濟州島以風多、石頭多、女人多聞名、共有 360 多座休眠火山和海岸地帶的瀑布和柱狀節理。火山地形覆蓋著整個島嶼、秀麗非常、四季又有不同的色調、像春天的油菜花、夏天的島嶼和海岸，秋天的紫芒和冬天漢拿山的雪景。而島上漢拿山上成群的麋鹿和 180 多種植物構成的自然生態圈尤其美麗。





鍾樂偉 Steve

職業：大學教授，正在韓國的大學攻讀博士。
與韓國關係：自小留意韓國文化，喜歡電影《八月照相館》。2007 年首次到韓國交流，自此學術和文化路上都與韓國結下不解緣，現在約 3 個月去首爾一次。

韓國文化之最：

Steve 研究韓國社會居多，他最欣賞韓國社會的拉力（dynamics）：「韓國社會在科技上進步很快，擁有全球最快的網速，但是資源只顧用來發展經濟，忽略人本身的進步、有些文化仍然保守封建，你不覺得這樣多元又矛盾的文化很有趣嗎？」













遊首爾必備品

7. **韓風外套**
首爾夏天日夜溫差很大，Steve 每次都會外套隨身。

8. **代購清單**
Steve 提及的必備品中，最有趣是這張清單。原來 Steve 每次往首爾，都有大班女性朋友搭單買韓國化妝品，他於是製作一張「韓國化妝品 / 護膚品代購清單」，更列明牌子及數量，除了知道 Steve 樂於助人外，亦證明本地女性對韓風的瘋狂程度。

9. **夏桑菊**
韓國食品辛辣居多，其次是韓燒等熱氣食品，加上 Steve 發現韓國較少涼茶類飲品，所以每次到韓，他會帶備夏桑菊，幫助腸胃消化及下火。

10. **Steve 最新出版的書《韓瘋》。**

手提電腦
作為學者，出門電腦必不可少。到達韓國後，Steve 喜愛窩在三清洞附近的 café 工作，亦推介教保文庫這間韓國大型書店。


7

8


9


10


韓劇旅遊 二合為一



Steve 發現韓國推廣旅遊業，有兩個主要手段，一、利用韓星作代言人；二、將韓劇結合旅遊業。韓劇公式完全計算到觀眾的口味，而最厲害是政府可以用包裝將兩者結合。例如，在首爾市中區東大門設計廣場（DDP）所舉辦的《來自星星的你》特展，將電視劇經典場景原封不動地搬至展覽廳，並設 3D 及特別攝影影效等。Steve 補充：「政府正計劃將這種韓劇結合旅遊業方式恆常化，像 Universal Studio，每有受歡迎的韓劇上畫，就會在展覽場搭置電視劇場景，吸引遊客。」

電視劇《來自星星的你》特展

日期：即日至 8 月 15 日
地點：首爾市中區乙支路 281 東大門設計廣場藝術廳 1 館
票價：成人 15,000 韓元，學生 10,000 韓元。

香 李錦記 港
HONG LEE KUM KEE KONG

【完美生抽 甘甜醇和】

蘸點涼拌 滋味無窮



新一代的生抽唔只可以調味煮餸，更可以**涼拌**或**蘸點**食物！有時在家都想偷懶，食啲方便清新嘅菜式，例如白灼蝦、壽司、冷麵、涼拌等，只需簡單蘸點或拌入豉油便可。但一般市面豉油比較鹹，會掩去食物原有味道。李錦記金醬油味道**甘甜醇和**，用作蘸點食物，輕易**提升食物鮮味**。一枝生抽同時滿足調味和蘸點兩種要求！食得夠滋味！

調味必備 李錦記金醬油

你屋企廚房的調味料架上至少有一枝生抽，但市場上部份品牌使用基因改造大豆，含防腐劑，一點都不天然，不夠健康。唯獨**李錦記金醬油**味道與別不同，以精選優質小麥，糅合大豆調配黃金比例，釀製出**甘甜醇和**、**鮮香天然**的完美生抽。味道不會過鹹，而且輕易帶出食材的真正鮮味。只需一枝完美生抽，個個即時變成提鮮高手！



不加防腐劑

非基因改造大豆

頭遍釀造

不加人造色素

不加味精



Twinkle Baker Décor
香港旗艦店一歲生日

糖妹化身甜品導師
教導創作及裝飾Cupcake

人氣烘焙食品裝飾店Twinkle Baker Décar (Twinkle)香港旗艦店成立一周年，早前特別舉行Birthday甜品裝飾創作比賽，並於上周六舉辦Birthday Party及頒獎典禮。活動大使糖妹現身頒獎之外，更化身Cupcake導師，教導現場觀眾以Twinkle的烘焙糖果為Cupcake扮靚。一眾參加者均發揮創意，創作精美的甜品，現在就為大家直擊當日盛況。

活動大使糖妹教導製作精美Cupcakes

糖妹在之前整蛋糕時已經用過Twinkle的烘焙裝飾糖果Sprinkles，並大讚Sprinkles簡單易用：「之前用Twinkle的珍珠糖放上蛋糕，只需簡單的配搭即可製作出大師級甜品。」所以當糖妹化身成甜品導師教導創作及裝飾Cupcake時都有版有眼，非常專業。當日糖妹示範製作Cupcake時，以黃色Mini Pearl Beads，配上粉藍色Butter Cream及冬甩翻糖，非常精美！其後糖妹更與在場觀眾打成一片，一起以Twinkle的烘焙產品裝飾多款cupcakes。



活動大使糖妹化身導師，與Twinkle導師一齊以Twinkle烘焙產品製作精美cupcakes。



早前參加Birthday甜品裝飾創作比賽的得獎者均有出席Twinkle Birthday Party，糖妹更親身指導各得獎者，分享以Sprinkles裝飾甜品及配搭心得。



▲ 喜歡甜品的糖妹對身後的Cupcakes Corner讚不絕口，因為這些Cupcakes色彩繽紛，款式配合Twinkle生日主題，而且佈置精美。



▲ 糖妹與Twinkle Baker Décor 創辦人葉致欣小姐Coty(右四)、行政總裁葉啟繁先生(右三)、市場部總監葉尚閔先生Vincent(左一)及一眾嘉賓祝酒。祝願Twinkle業務蒸蒸日上。

帶領烘焙裝飾文化潮流

烘焙裝飾甜品在外國盛行，因此世界各地很多地方都可以買到Twinkle的產品。近年烘焙文化在香港大行其道，而Twinkle的產品款式種類多，在香港一直帶領烘焙界的潮流。

① 各款節日別注產品

每逢節日，Twinkle一眾烘焙產品設計師均會絞盡腦汁，創作多款限量版烘焙工具及裝飾糖果Sprinkles，務求讓你做出最精美的甜品，與親友一同分享。

② The Cupcake Project 烘焙新手都啱玩

想親手製作甜品給另一半，但又無焗爐，Twinkle就為你提供一個好方法。只需3個簡單步驟，15分鐘即可在已焗製的蛋糕上DIY設計及創作，現在就來DIY Cupcake以表心意！

③ 每月不同甜品口味

Twinkle的甜品設計師每月都會研發新口味，並配以Sprinkles，增加脆脆口感。如想品嚐其他口味或款式，亦可向Twinkle提早預訂！









Twinkle Baker Décor 香港旗艦店

九龍尖沙咀東麼地道63號好時中心2樓282室　P2出口

(852) 2114 0052　twinkletwinkle@twinkle-bd.com

Twinkle Baker Decor　TwinkleBaker　www.twinkle-bd.com


Ginseng
繁忙都可以Keep住
健康美麗！
Health & Wellness
人參
人參自古享有「百草之王」的美譽，是有卓越功效的中藥及食材。無論在「神農本草經」、「傷寒論」及「名醫別錄」等古籍，均有提到人參在漢方醫學上的功效，長期服用，可補健養生，強身健體，更有美容功效。
健康
都市人日常工作很忙，零時間入廚，幸好有八裕豐年高麗蔘製品系列，選用100%高麗蔘製成，真材實料，高麗蔘的營養皂苷成份，完全保留，不但提供身體所需，補充體力，提神醒腦，經常食用，可滋補養生，抗氧化，更有美容功效。
八裕豐年 健康大使
陳芷菁小姐
我陳芷菁誠意推介
八裕豐年
高麗蔘

【健康餐單】



韓國高麗蔘製品系列

100%6年根高麗蔘製成，真材實料，絕無添加其他成份。製品無需烹調，方便攜帶，無論身處工作環境，在家中，何時何地，即可食用，冷熱均可，四季皆宜，是個人每日提升健康的精華，任何時刻方便補充的元素。



蔘精

濃縮紅蔘精華，味道濃郁，強身健體，更可加入不同菜餚或飲料享用。
蔘精可加入以下飲品飲用:
蜂蜜茶，生姜蜂蜜茶，檸蜜，檸茶，咖啡、奶茶等。



紅白蔘特飲

真材實料，無需烹調，任何環境，即開即飲，提神醒腦，冷熱均可，四季皆宜，適合自用及送禮。
白蔘特飲夏天凍飲更佳，也可加入啤酒飲用。



蔘粉

紅蔘磨製成粉，保健養生，方便攜帶，可隨時沖服。
蔘粉可加入以下食品飲用:
麥皮，粥品，湯類，豆漿、奶類飲品等。

八裕豐年專門店：
上環皇后大道中328號中源中心57號舖

製造商：自然里有限會社・韓國

總代理：自然里（香港）有限公司

電話：(852) 2267 8855

傳真：(852) 2267 8755

網站：www.nwlhk.com

甘苦相隨 半生瓜

小時候總抗拒吃苦瓜，到後來，才了解那不單是苦，夾一口往嘴裡送，細味咀嚼，先是一股濃重苦味直衝喉嚨，再漸漸蔓延開去，到習慣了這種苦味，它卻回敬你一點甘甜滋味，正如《苦瓜》歌詞所描述：「大概今生有些事～是提早都不可以～明白其妙處」，先苦後甘，韻味悠長，吃苦瓜，就是要嚐它五味紛陳的苦，生活大概也同出一轍。

TEXT・MICHELLE PHOTO・WAI、FRANKY & MICHAEL DESIGN・ALICE



種出日台甘果

有本地農場引入外地苦瓜，包括沖繩苦瓜和白玉苦瓜，以有機方法在港種植，由於是溫室種植，室內環境能阻隔果蠅滋生，遇上壞天氣也能減少損失，令貨源更穩定，同時確保新鮮品質。

振生園有機農場主理人佘常光：「苦瓜是夏天的時令瓜果，由五月下旬至九月初都是當造期，可分兩造種植，如在冬天生長，苦瓜體形會偏小。」



振生園有機農場主理人**佘常光**
地址：元朗米埔新村 280a
查詢：9383 0781
9471 4422



仍是苦瓜花時的模樣，只有三、四個星期大，為維持質素，農場主理人佘生會將外觀不佳的苦瓜花摘走。



沖繩苦瓜

表面凹凸不平，有「哥斯拉」之稱，表層顆粒愈凸出，代表苦味愈濃，也證明新鮮。沖繩苦瓜味苦性寒，有清暑清熱、解毒健胃功效，維生素含量較多，苦味較白苦瓜濃郁。

建議食法：清炒 / 熬湯 / 沙律

苦瓜含水溶性的葫蘆素，如將苦瓜烹煮或食用前稍為灸燙，可減低苦味，另一做法是將苦瓜種子刮清。



「收成的苦瓜會放在大埔及門農墟出售，讓農戶能親自向顧客介紹兩款苦瓜的不同特性。」



白玉苦瓜

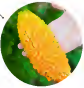
一直是台灣流行食材，外表猶如白玉般皎潔晶瑩，體形亦較大，表面有光澤，富有彈性，沒青苦瓜的苦澀味濃重，味道較容易被人接受，據稱更有養顏排毒功效。

建議食法：苦瓜益力多汁 / 切薄片生吃 / 五青汁

苦瓜中的維生素 C 能抗老化，但加熱後的苦瓜，會流失掉部分的營養，因此將苦瓜直接打成汁是最能保留全面營養的方法，如苦味難以接受，可加入少許蜜糖。除了榨汁，有人亦會利用曬乾後的苦瓜乾泡茶，養生之餘亦可解膩。

橙紅苦瓜

大家應該未見過呈橙紅色的苦瓜，佘表示這是已熟透的苦瓜，苦味較淡，但由於難以長期擺放，多數會供自己食用或製成施肥的材料。



君子瓜 家常料理

苦瓜又名「君子瓜」，能得到如此高尚的稱號，全因它「不傳己苦與它物」的個性，即使將苦瓜與任何食材一同烹調，也不會將半點苦甘味傳予其他材料，包容它物卻仍能保持自我，難怪有曰：「半生君子半世瓜」。苦瓜早已成為各地的家常食材，有本地餐廳更以原始味道呈上每位台灣、福建和日本的媽媽都會做的當地料理。



鹹蛋炸苦瓜 $109（c）

這道黃金苦瓜，鮮香馥郁的鹹蛋包裹著薄薄的脆漿，甘美可口，外脆內軟，是叫人一口接一口的佐飯良伴。



鳳梨苦瓜雞湯 $83（c）

材料有台灣土產的鳳梨蔭醬，即是以黃豆醃過的菠蘿，鹹甜滋味能中和苦瓜的苦澀，配合新鮮雞肉燉煮三小時，煲出一口鮮甜，只覺一股回甘在口腔縈繞。



（c）The Night Market 廚師 曹師傅

日本



沖繩苦瓜天婦羅 $45（b）

苦瓜經油炸後水分消散，反多了一份爽脆口感，沾上一點鹽已能帶出蔬菜的鮮、苦、甘、甜，複雜味道將油膩感褪去，符合日式料理著重自然原味的精神。



沖繩涼拌苦瓜 $50（b）

開胃前菜，苦瓜放入滾水中輕輕灼熟，簡單以豉油，木魚碎及漬物調味，保持原汁原味，微酸的梅醬正好平衡苦澀味。

苦瓜炒蛋 $95（b）

苦瓜是沖繩名產，當地人常用苦瓜炒蛋，把苦瓜薄片和沖繩島特產的島豆腐快炒，再加上雞蛋炒熟即成。苦澀味淡，質感爽脆，吃不慣苦的人亦可試試。師傅每天選擇新鮮的日本材料入饌，這次選用了嫩滑豬肉，為菜式提升豐富質感。





（b）鶴舞大廚
山下伸也



福建



風味焗苦瓜 $62（a）

這碟相貌平平無奇的菜式，是最地道的莆田菜，首先將苦瓜煎封，再加入熬煮八小時的高湯，苦瓜盡收湯汁精華。師傅解釋將苦瓜直切能將當中的纖維斷筋，另伴以苦瓜籽作點綴，清新可喜。

冰浸苦瓜 $48（a）

師傅順著苦瓜的紋理薄切，每片苦瓜的厚度不超過兩毫米，講究工夫，稍沾蘸蜜糖吃，冰涼爽脆，甘苦相間，是夏日解暑佳餚。Ⓟ





（a）莆田執行總廚
何健鈞

Info

a. **莆田** 2111 8080
b. **[illegible]** 2743 8011
c. **The Night Market** 2807 2292


KEWPIE
丘比
愛生活，
愛丘比沙拉汁。
食べる口福。話す幸福。
放鬆身心，享受美食。
方便簡單，倍添安心，笑容滿溢。
丘比沙拉汁，陪伴你的每一天！
LOVE LIFE, LOVE KEWPIE DRESSING!
活力食譜，享受快樂午間時光！日式雜錦冷麵
2人份
雞蛋麵 300g
水蘿蔔 50g
青瓜 50g
蝦仁 50g
丘比沙拉汁焙煎芝麻口味/日式口味 適量
1 雞蛋麵煮熟後涼透，拌少許油。
2 水蘿蔔切片，青瓜切絲。
3 裝盤，淋上丘比沙拉汁拌勻。
8種丘比沙拉汁口味
每日餐桌，"輕"改變！
香港及澳門總代理
查詢：2663 1012

我們已一起「相約在山頂」，

歡迎您也相約友伴同遊山頂。



今年暑假，山頂與您「相約星期二、四、六」。**由7月22日至8月28日，3,000張**山頂纜車摩天套票(來回)將送給香港市民，並於山頂推出一連串精彩的「相約在山頂」活動。



相約 星期二

由7月22日至8月26日的每個星期二，香港小童及長者的山頂纜車摩天套票將享低至**半價**優惠。

香港小童(3-11歲)及長者(65歲或以上)於中環花園道山頂纜車總站購票，可以**$20**優惠價(原價$39)購買山頂纜車摩天套票(來回)一張，或以**$16**優惠價(原價$32)購買山頂纜車摩天套票(單程)一張。



優惠日期：22/、29/7、5/8、12/8 19/8 及 26/8
購票地點：只限中環花園道山頂纜車總站
註：購票時須出示身份證/長者證

相約 星期四



由7月24日至8月28日的每個星期四，一連6星期我們將送出**3,000張**山頂纜車摩天套票(來回) 予香港市民。

只要您於每星期四早上10時開始，登入此網址(http://www.thepeak.com.hk/tc/home.asp)，**首250名**答中問題並填妥表格，即有機會獲得山頂纜車摩天套票(兩張)。每周**首10名**登記者，更可額外獲得香港杜莎夫人蠟像館成人門票(兩張)。名額有限，請從速參加。

網上遊戲推廣日期：24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 及 28/8

相約 星期六

在以下**推廣期的每個星期六**，我們將在山頂安排精彩街頭魔術表演，與眾同樂。

表演日期：19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8 及 30/8
時　間：下午2至6時
地　點：山頂凌霄閣



Peak Tramways Company, Limited
The Peak Tower
Madame Tussauds

查詢電話：2849 0668　www.thepeak.com.hk



蘋果國家公園
OS X Yosemite Beta

Apple 近來動作多多，繼早前推出 iTunes U 更新後，現在又推出全新個人電腦和服務器操作系統 "Yosemite"，還有即將來臨的 iPhone 6，對一眾蘋果迷來說真是浪接浪。

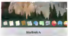
TEXT · RINGO DESIGN · BLUE

"Today" 工作日程



新增的 "Today" 顯示今天的工作日程外，原本 Dashboard 上的天氣、時鐘、計算機等 Widgets 放入 "Today" 內，更可以下載其他各類型 Widgets。

Icon 更新



Dock 圖示改用全新設計，視覺感觀一流。



界面煥然一新

"Yosemite"（10.10 版本）是 Apple 開發的第 11 個 OS X 系統。"Yosemite" 是位於美國加利福尼亞州的國家公園，字面可解作優美勝地。有多優美呢？除了費用全免，亦有著眾多新功能及更新。

- QuickTime 應用圖標
- Safari 地址欄中可訪問書籤文件夾
- 系統偏好設置壁紙界面調整
- 全新設計的郵件應用工具欄圖標
- iCloud 偏好設置中用戶界面元素調整
- FaceTime 視頻通話和音頻通話功能分離
- Time Machine 採用全新界面。

另外，應用圖標右上角的紅色圓圈通知變得更大，通知中心、Safari 收藏夾的字體得到改善，讓用家用得更稱心。

字體變大



Spotlight 採用置中顯示兼換上較大字體，比 Mavericks 時更明確清晰。

矚目 Icon



更新了 iTunes 12 圖標變成了紅色背景，在 Dock 欄上顯得格外突出。



系統需求門檻低

一般更換操作系統時主機都被要求升級至更高規格，不過使用上一代 "OS X Mavericks" 的電腦將能順利執行 Yosemite。只需留意 Yosemite 和 Mavericks 需要不少於 2 GB 記憶體和 8 GB 儲存空間，及 OS X 10.6.8（Snow Leopard）或以上的作業系統版本，基本上用戶無須額外破費購買新機。

百萬人齊播種

Apple 的操作系統一向給人相對封閉的感覺，不過今次的 "X Yosemite" 破天荒推出預覽版本。公開 Beta 測試計劃與先前的 OS X 版本不同之處，是除了測試版本，Apple 亦向全球使用者提供 "OS X Beta Seed Program"「播種計劃」，讓大家有機會試用 Yosemite 的新功能。這項計劃僅限首一百萬名註冊者參與，使用者必須同意一份保密協定。現已正式開放供下載。

註冊網址：https://appleseed.apple.com/sp/betaprogram

主要更新功能

通知中心　增加日曆　日程、天氣等小應用程式。

Safari　搜尋列整合搜尋建議項目和書籤、強化 WebGL、SPDY、IndexedDB、JavaScript、CSS、HTML5 視訊技術、進一步節省電力。

深色模式　可將選單改為黑色。

Spotlight 搜尋　可搜尋 apps、開啟檔案、支援單位轉換（如貨幣）。

iCloud Drive　相容 OS X、iOS、Windows 作業系統平台。

Mail　可透過 iCloud 寄送大檔案附件功能，最大可傳送 5 GB 檔案、新增 Mark Up 以透過觸控版進行線上簽署。

iOS 同步　Mac 與 iOS 裝置間可藉由 AirDrop 互換資料，配合 Hand-off 功能將 iOS 執行內容同步至 Mac，此外也可以在輸入密碼後直接與個人 iPhone 建立連線，透過 Mac 收發 iPhone 簡訊、內建麥克風接聽電話和擴音器通話。



可支援硬體

iMac（2007 年中或以後）
MacBook（13 吋鋁製機身　2008 年末或以後）
（13 吋　2009 年或以後）
MacBook Pro（13 吋　2009 年中或以後）
（15 吋　2007 年中末或以後）
（17 吋　2007 年末或以後）
MacBook Air（2008 年末或以後）
Mac Mini（2009 年初或以後）
Mac Pro（2008 年初或以後）
Xserve（2009 年初）





用 Mac 聽 iPhone

至於最令人亢奮的功能，莫過於透過 iPhone 與 Mac 機的連動，讓電腦可以直接撥打及接聽電話。假設正在書房中工作，而 iPhone 卻在寢室，這時若有來電，Mac 上會出現來電顯示，只需輕輕一按便能接聽電話。同樣道理，你亦可在 Mac 上點選電話號碼然後按 "Call"，就可遙控指示 iPhone 撥電話。此功能在 iPhone 即將無電時大派用場。不過要留意此功能只對應升級成 iOS 8 後的 iPhone，而 iOS 8 還未上市，可以預計此功能主要針對即將推出的 iPhone 6。



重拾明媚笑容

很多人都經歷過唇瘡及痱滋帶來的困擾，小小的傷口不止令人疼痛難當，若然發生在顯眼處，如嘴唇、嘴角等位置，更影響外觀及招人注目，讓當事人內外受困，心情不爽。其實只要智慧地選擇具針對性的治療產品，既可加速痊癒，又能在不影響日常生活的情況下把困擾一掃而空，從此，無憂地隨心展露明媚的笑容。

拒絕尷尬煩惱

每當發現嘴唇上有小水泡正在醞釀、便知道令人懊惱的唇瘡又來襲了。唇瘡是一種受單純性疱疹病毒而引起的傳染病、一旦感染、病毒便會終生潛伏於體內。然而、過度疲勞、壓力、飲酒過量及長時間曝曬於日光之下、皆有機會導致復發、所以對於繁忙的都市人來說、唇瘡是防不勝防。應對唇瘡造訪的策略、治療產品該選用以不影響進食、社交、而女性甚至仍能夠繼續塗口紅為目標、當然治療效果亦不可忽視。由法國製造的「歐爾高」™ 唇瘡護膜、能構成保護層來隔離及抑制病毒散播、同時促進唇瘡痊癒。無色無形的唇瘡護膜更可與唇膏同時使用、這樣便可在治療的同時、又不會影響日常的外表儀容 、一舉兩得。

紓緩難忍痛楚

痱滋是一種在口腔內出現的潰瘍症狀、成因包括﹕牙齒誤咬損傷、進食過量煎炸食物、先天遺傳及或服用藥物後而引起、痱滋往往令人在進食的時候感到痛楚萬分、影響食慾。選用同是法國製造的「歐爾高」™ 痱滋護膜、一方面紓緩痛楚、更可將患處從食物及唾液隔離長達 4 小時、形成纖薄而強效的保護膜、為患處提供最佳的痊癒環境、加上備有塗棒的貼心設計、讓用家能方便及準確地塗於患處、促進痱滋癒合的速度。

認識 Filmogel 薄膜塗劑

由法國研發的突破性 Filmogel 專利技術，為新一代的液態膠布，由大分子的聚合物形成一層防水保護薄膜，可應用於口腔黏膜、嘴唇及皮膚。此外，相比市面上一般針對唇瘡及痱滋的軟膏，Filmogel 不但無色無形、更可將患處與外物（飲品、食物、唾液）隔離，為患處提供一個最佳的痊癒環境，達致舒適的治療功效，而且無副作用、同時適合小童使用。



法國「歐爾高」™ 唇瘡護膜

法國「歐爾高」™ 痱滋護膜



銷售點： 屈臣氏配藥部
查詢： 2544 4182

身心調適
擺脫**失眠夢魘**

睡眠佔人生三分一時間，偏偏都市人輕視它的重要性。生活忙碌、交際應酬、食不定時、壓力過度等，都會導致各種睡眠問題。晚上睡不好，失眠或多夢，不止日間疲倦無精神，嚴重更會引致情緒及精神問題，長遠會影響工作、身體健康及家庭關係。想一覺好睡，便要從身心方面對症下藥，建立良好的生活習慣，逐步改善睡眠質素。

TEXT · NAOMI PHOTO · WAI DESIGN · W







忙碌大壓力　睡眠變奢侈

睡眠和生活習慣息息相關，有調查顯示，約 220 萬香港成年人面對不同程度的睡眠問題，包括失眠和睡眠質素欠佳。而主要原因是工時過長、壓力過大，缺乏充分和正確的休息。部分「大忙人」甚至為了爭取更多時間處理工作，又要尋找娛樂減壓，認為睡眠「浪費時間」。

其實睡眠是生理時鐘重要一環，除了能讓身體休息，也能維持體內新陳代謝及內分泌系統正常運作。近年外國不少研究顯示，睡眠期間腦內的膠狀淋巴系統（Glymphatic System）運作比清醒時活躍十倍，有助腦部清除毒素和廢物，進行「記憶重整工程」，鞏固記憶。此外，生長激素（Growth Hormone）和促甲狀腺激素（TSH）在睡眠時亦較活躍，有效促進身體內每一個細胞生長、修補和提升功能。相反，睡眠不足會增加壓力賀爾蒙皮質醇（Cortisol）分泌、使血糖和血壓上升，血脂中壞的膽固醇提升，甚至容易引致中央肥胖。

失眠五大成因

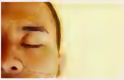
1 **生活**：日夜顛倒、輪班工作、夜生活過多等。

2 **心理**：壓力過大、焦慮煩躁、容易胡思亂想。

3 **身體**：心臟病、糖尿病、關節炎影響睡眠。

4 **環境**：燈光、噪音、溫度。

5 **化學**：引致中樞興奮的藥物，如減肥藥、咖啡因、酒精干擾。



睡眠有深淺

人的睡眠狀態由淺度睡眠（Rapid eye movement 簡稱 REM）和深度睡眠交替（Non-rapid eye movement 簡稱 NREM），在深度睡眠期間，大腦皮層細胞和身體機能及系統都會得充分休息和修復。

以一晚睡眠周期為例，75% 是 NREM，25% 為 REM。因此如果長期處於淺度睡眠、多夢易醒、甚至因失眠干擾整個睡眠周期、令深度睡眠不足，都會影響日間精神狀態。



褪黑素助入眠

AG「楓之寶」酣睡褪黑素成分天然，不含藥性，透過補充褪黑素讓身體更易進入睡眠狀態，幫助調節入睡時間、適應時差以及改善睡眠質素，無一般安眠藥副作用，不會造成依賴。

產品有兩款濃度可供選擇，間歇性失眠者可選擇酣睡褪黑素 3mg，而有長期睡眠困難者可選擇特強酣睡褪黑素 10mg。





減壓放輕鬆

GABANITE([illegible] 配方有助於壓 [illegible] 晚間熟睡，得到 [illegible] 醒來時，感覺舒 [illegible] 新 [illegible] 會出現搖搖晃晃、酒醉後 [illegible] 因睡眠不足而形成的 [illegible] 壓力大，經常或間歇難眠 [illegible] 差、難以調節生理時鐘等人


Jamieson
NATURAL SOURCES
Since 1922
加拿大No.1
Canada
Hotline 2562 3231
Jamieson HK
日曬後，
你有護理嗎?
蘆薈滋潤啫喱
純天然配方，潤而不膩，能直透至深皮層，滋潤保濕，保充水份，可迅速修復受損細胞，全面發揮舒緩及鎮靜作用，對曬傷、炙傷或割傷等，均有顯著修復功效。
Aloe Vera
ALOE VERA
New & Improved Formula
蘆薈滋潤啫喱
憑此券於香港屈臣氏藥劑部購買
Jamieson 蘆薈滋潤啫喱240毫升1支 (293750)
即可作HK$10使用。
使用細則
$10
4 897008 781521
watsons 屈臣氏
蘆薈滋潤啫喱
憑此券於香港萬寧配藥處購買
Jamieson 蘆薈滋潤啫喱240毫升1支 (245134)
即可作HK$10使用。
使用細則
$10
4 897008 781514
mannings 萬寧
mannings

寧神安睡茶療



淨香飲
改善脾胃，全日泡水服用。

材料：
山渣 ……………… 10 克
陳皮 ………………… 3 克
炒麥芽 …………… 30 克
羅漢果 …… 3 克（一個）

薰衣草茶
解除抑鬱或煩躁，全日泡水服用。

材料：
薰衣草………3 克
合歡花………5 克

安神飲
紓緩用腦過度引起的疲勞將材料加清水 4 碗　煮 40 分鐘至 1 碗，放入適量冰糖，睡前 2 小時服用。

材料：
百合 ………………30 克
核桃 ………………30 克
抱心茯神 …………30 克



虛實辨症　針灸拔罐助入眠

近年愈來愈多人受睡眠問題困擾，尋求中醫協助。德馨堂中醫梁寧茵指，辨症睡眠問題要從虛實觀之：「虛，即先天體虛，長期勞累或手術後的人，心、脾和腎都會特別虛弱，心脾虛者夜晚容易失眠難入睡，多夢易醒，日間健忘、無胃口；腎虛，即會心煩心慌、晚上冒汗影響睡眠。實，是指情緒問題、生活習慣所致，例如暴飲暴食、煙酒過多，致肝火上升，急躁易怒難入眠。」她說體虛者可以中藥或食療調理身體，至於實證的患者，除中藥治療外，更可以針灸及拔罐改善睡眠：「拔罐可清熱瀉火，排毒去濕，針灸的優勢在於可整體調節，改善睡眠同時緩解一些伴隨症狀，如改善婦女更年期的潮熱，盜汗及月經不調症狀。」

梁醫師更指出，睡眠不足除了影響身體及精神健康，外表亦難倖免：「擾亂臟腑的五常運作，體內毒素積聚，阻礙氣血流通，外在而言輕則皮膚毛髮乾燥欠光澤，嚴重則引致脫髮、臉上易出現雀斑幼紋。」



中藥緩和失眠
維特健靈「寧心」是專治失眠的複方中藥，以靈芝等寧神中藥研製而成有平靜身心的作用。精確市場研究集團 2013 年的研究指出　超過七成失眠人士服食「寧心」三個月後並停服一個月，依然能夠維持良好的睡眠質素。受失眠困擾的人士可服食複方中藥「寧心」　改善多夢易醒　解決失眠問題。





瑜伽拉筋　平復心靈

解決睡眠問題，梁醫師說最根本還是從生活習慣入手：「戒掉夜睡，要睡得合時。晚上9時至11時，是『三焦經』時段，即內分泌、淋巴系統休息時段，這段時間應避免大腦或體力勞動，如上網、玩手機、思考複雜事情或進行劇烈運動，此時如能沐浴、泡腳按摩讓氣血流通，或做一些靜態運動，如瑜伽、冥想、拉筋等，令心靈平和，紓緩精神，均有助入睡。至晚上11至3時，是肝膽調理的時候，身體排毒的黃金時段，特別對煙酒過多、壓力過大的人，此時進入睡眠狀態，便能達至修復身心的最大效能。」

當然，香港人工作關係未必每天都能按時休息，故梁醫師建議，每星期嘗試至少找兩天提早睡覺時間，調整在11時30分前入睡，將生理時鐘撥亂反正，如能每周做2至3次動態運動，如游泳、跑步，睡眠效果更佳。





腹式呼吸法

睡前慢做5至10次腹式呼吸，幫助吸入大量氧氣，呼出較多二氧化碳，有助放鬆、安神、改善專注力及排走身體內的廢物。

方法：

1、將手放在下腹
2、用鼻慢慢吸氣，感覺腹部凸起，
3、用口徐徐呼氣，同時收縮腹部。

穴位按摩



內關穴

掌心面，手腕橫紋的上2吋。與三焦經相通，養心養神，保護心臟。



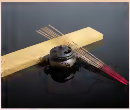
神門穴

掌心面，尾指向下延伸至腕關節橫紋交界凹陷處。主治心病、心煩、驚悸、健忘和失眠。



三陰交

小腿內側、足內踝骨上3吋。增加氣血循環，緩解晚上潮熱、盜汗症狀。



香薰療法

外在環境也可影響睡眠質素，不妨在房間燃點香薰，放鬆身心，幫助入睡。舉例壇香有安神補氣作用，薰衣草及印度茉莉則有穩定心神，催眠作用，羅馬洋甘菊有安撫作用，對失眠及憂鬱不安很有效。



梁享茵醫師
香港註冊中醫師、香港大學中醫全科文憑　香港中文大學針灸碩士。



05 Fashion dialogue

FASHION PHOTOGRAPHER 感官維度

做攝影師需要見多識廣，俗語有話：讀萬卷書，不如行萬里路，大概指天下何其大，不要暴殄天物，要好好運用五官去感受世界；加上活在21世紀，安坐家中已能知曉天下事，這句老生常談應該改作「不如行萬里路，去尋覓自己的萬卷書」更為實際。具俄羅斯猶太血統的Joie，就是一個好例子。

TEXT：ELTONSWK PHOTO：MICHAEL DESIGN：ALICE
上相片提供：ART & FASHION PHOTOGRAPHER

JOIE
ART & FASHION PHOTOGRAPHER

14 歲獨個兒離開香港，遠赴倫敦及西班牙生活 9 年，近年才返港。本身不是富家子弟，能長居歐洲多年，全靠持有英籍護照和繼父是印度西班牙人。畢業於倫敦 Middlesex University，修讀攝影，無疑是個讀萬卷書，行萬里路的攝影人。

Name：Joie So Hryggur
Age：24
Instagram：Bitterspine
Facebook：JoieSoHryggur
Tumblr：joiesohryggur
Website：www.joiehryggur.com

05 Fashion dialogue

m：metropop　J：Joie So Hryggur

m：你認為攝影本身有甚麼意義？

J：capture a moment，或塑造一個新的視覺境界，從攝影帶觀者穿越不同維度的世界。

m：要成為專業時裝攝影師，需具備甚麼條件？

J：最緊要是 visions 和 passions，只要對時裝或攝影有興趣便可，至於出色與否要看付出多少心機。

m：最欣賞哪位攝影大師或藝術家？

J：Claude Cahun、Cindy Sherman、Sarah Moon、Francesca Woodman、Paulina Otylie Surys。



CLAUDE CAHUN (1894-1954)

已故法國女藝術家、攝影師和作家。作品以超現實主義為主，喜歡把自己打扮得千變萬化，忽男忽女，雌雄同體，再利用自拍方式呈現，目的是要表達意識和角色的轉換。她亦是極少數終生都以裝扮自拍為創作概念的藝術家，但不管在生或離世後作品始終沒有得到特別重視。

網址：www.claudecahun.org







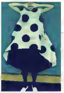
CINDY SHERMAN (1854-)

當代美國女攝影師，藝術家和電影導演。跟 Claude Cahun 一樣以自拍和大膽打扮的方式創作，但她非常當紅，並影響大眾媒體對女性主義和形像的看法，是當代最具影響力的藝術家之一。順帶一提，Claude Cahun 死於 1954 年，剛好是 Cindy Sherman 出生那年。

網址：www.cindysherman.com









SARAH MOON (1941－)

傳奇女攝影師，模特兒和導演，1968 年開始攝影生涯，六十年代當過 6 年模特兒，因而養成別具一格的審美觀，作品無論色調，構圖，人物情緒都拿捏得恰到好處，更被譽為有貴族靈魂的魔力。她亦是把藝術攝影和商業價值駕馭得非常成功的攝影師。

網址：www.photography-now.com/artist/sarah-mcon

m：有何啟發靈感的秘訣？

J：喜歡把連串畫面幻想成一部自編自導自演的電影，風格通常採用暗黑童話故事（grey fairy tale）。有時可能是從夢中得到靈感，還有不少得二十年代的黑白恐佈片。

m：你會怎樣定體時裝攝影？

J：我從不將自己的作品看成時裝攝影，因為我的作品很少會有造型師參與，模特兒也多數是由朋友擔當，而他們的衣著造型一向都是這個樣子。

m：對主流媒體有何看法？

J：一些往日的主流藝術比較有趣，如 pop art，至於現在，我覺得 Lady Gaga 也挺有趣，她算是現今少數把另類文化融合主流媒體的始作俑者，如果能把兩方面都平衡得好，也可以創作出非同凡響的藝術。





FRANCESCA WOODMAN (1958－1981)

己故美國女攝影師，作品多拍攝房間，牆壁旁的裸女，再配合偽裝的光影變化帶出詩意，瀰漫著一種將身體、靈魂、空間、維度、建築及環境集於一身的韻味。她於 1981 年出版攝影集《某些無秩序的內在幾何》之後一個月，從紐約住所跳樓身亡，終年 22 歲。

網址：www.victona-miro.com/artists/7-Francesca-Woodman







PAULINA OTYLIE SURYS (1979－)

當代波蘭女攝影師，於倫敦修讀視覺藝術，是目前最炙手可熱的 fashion photographer，喜歡使用菲林相機和修片技術，在底片上手繪色彩，並沖洗出復古與現代感混合的圖像。各大倫敦模特兒都希望成為 Paulina 鏡頭下的角色。

網址：http://paulinasurys.co.uk

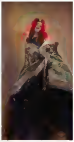
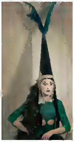
JOIE'S PHOTO WORK

"ALICE MALICE"

靈感參考《愛麗絲夢遊仙境》，相中的她正扮演患有精神病的愛麗絲，喜歡綁架小朋友跟她玩耍，亦有一點點像毒癮發作，表達出愛麗絲陰暗及頑皮的一面。





"MERMAID"

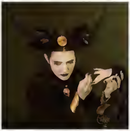
這美人魚本是生活在水底，但為求遊歷不同的世界，因而不斷轉變型像去配合不同的地方需要，而全部造型都是由同一人扮演。

"BEAUTIFUL CREATURES"

相中全部模特兒都以現實中的造型示人，他們是不喜歡被社會限制的邊緣人，喜歡忠於自我。









"DARK ALCHEMISTS"

把兩性造型比喻為兩種鍊金術元素，從相片流露出這兩種極端元素融合的過程，象徵兩性是怎樣相遇。Ⓟ



壓力
拋諸腦後
THIS IS RUNNOVATION.
LET'S MAKE
EXCELLENT
HAPPEN.
跑，總有跑不完的動力。
穿上FRESH FOAM 980避震訓練跑鞋，
透過嶄新蜂巢型泡棉中底
先緩震，後回彈，卸除雙足壓力，
越跑，就越投入，就越起勁。
New Balance Hong Kong Performance
#newbalancehongkong

張愛玲

華麗的荒涼

「五湖四海，處處是「張迷」。張愛玲的吸引力，在於細膩入微的書寫，她對情景的描劃，細緻得讓人恍如置身其中。對於複雜的人性，人們迂迴的心思，她也能透過文字活現讀者面前。還有她時而尖酸的筆鋒，承載她看透世情的通透與無奈。

TEXT・KIMMY PHOTO・FRANKY & 網上圖片 DESIGN・QUEENIE



伶

張愛玲在散文《天才夢》自述：「我是一個古怪的女孩，從小被目為天才，除了發展我的天才外別無生存目標。」

05

Fashion

iconic style



1

世俗得精緻

在文壇地位崇高的張愛玲其實相當世俗。不過可以世俗得如此精緻，別無他人。只因她家世顯赫，祖父與外祖父都是清末名臣，母親是曾放洋留學的新女性。出生名門的張愛玲卻與家人關係疏離，造就她矛盾複雜的人格 - 她是享樂主義者，但行文會發現她對生活很悲觀，時時洞見芸芸眾生「可笑」背後的「可憐」，但她現實中卻顯得冷漠寡情。

她通達人情世故，但她自己無論待人穿衣均是我行我素，孤高自傲。她在四十年代的上海大紅大紫，風頭一時無兩，然而幾十年後，她在美國又深居淺出，過著與世隔絕的生活。人人拼命為上位為生活粉墨登場做小丑，只有張愛玲才可以承受燦爛奪目的喧鬧之後的孤寂。

旗袍教母

張愛玲絕對是一個「視覺系」女作家，她擅長寓情於景、作品充滿大量視覺描繪。她的小說裡，對衣飾的描寫相當講究，最廣為人知是《色，戒》中 6 克拉的「鴿子蛋」。她曾在書中寫道，「對於不會說話的人，衣服是一種語言。」在她那個年代，旗袍在上海絕不罕見，可是她能帶出張愛玲式的穿衣風格，中西混搭，時裝品牌上海灘的新式旗袍也許最合張之口味。當時另一文壇才女潘柳黛在《記張愛玲》中所寫的 「張愛玲喜歡奇裝異服，旗袍外邊罩件短襖，就是她發明的奇裝異服之一。」她一生鍾情穿旗袍，據報導指，她死前最後一件衣裳也是一件磨破衣領的大紅色旗袍，應驗了她的金句：「生命是一襲華美的袍，爬滿了蚤子。」



2



3



7



5



4



6

Shoplist

(a) Shanghai Tang : 2918 1505
(b) Kate Spade : 2198 8499
(c) Swarovski : 2871 0001

1. **Swarovski** · green & silver necklace $13,200 (c)
2. **Shanghai Tang** · blue & black one-piece $4,800 (a)
3. **Shanghai Tang** · pink & black one-piece $5,580 (a)
4. **Shanghai Tang** · black one-piece $4,800 (a)
5. **Kate Spade** · black fan-shaped clutch $2,700 (b)
6. **Kate Spade** · white & red handbag $3,200 (b)
7. **Swarovski** · pink earrings $19,000 (c)

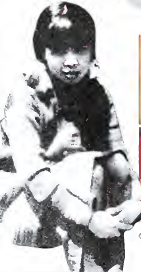
蕭紅

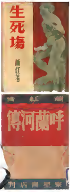
顛沛流離　紅顏薄命

行

蕭紅曾說：
「有一種小說學，小說有一定寫法，
一定要具備幾種東西，
一定要寫得像巴爾扎克或契可夫那樣。
我不相信這一套，有各式各樣的作者，
有各式各樣的小說。」







蕭紅最出名的兩本著作《呼蘭河傳》與《生死場》。

絢爛九年

蕭紅，另一位中國傳奇女作家，原名張迺瑩，生於 1911 年黑龍江，卒於 1942 年香港，真正創作時間只有九年，但筆下的小說與散文都是經典。魯迅都對她稱譽有加，特別為她的《生死場》寫序。她的藝術才華還在於寫作方式非常自由，她不屈從權威，雖然她極尊崇魯迅，也不盲目追隨他。

蕭紅的女權思想一直是她創作的主題之一，這與她成長背景有關。身為女兒身，被封建父親迫輟學，多番爭取才繼續讀上中學。長大成人又被迫嫁人，惟有與男友私奔同居，懷孕後卻被男友狠心拋棄。山窮水盡如粵語殘片情節，被包租公賣往妓院，幸得編輯蕭軍搭救繼而相戀。蕭紅生女後卻窮困被迫把親兒送人，嘗了骨肉分離的滋味。蕭紅愛蕭軍極深，可是蕭軍卻是烈性漢子，曾於爭執之時動手打蕭紅。1936 年身心受創的蕭紅孤身一人東度日本，寫下《孤獨的生活》。

其後日本侵華，蕭紅逃到香港，在這期間與蕭軍離離合合，卻懷著他的孩子分手，最終孩子出生幾天就夭折了。流離浪蕩，蕭紅在最後的日子遇上端木蕻良，二人在 1938 年初夏舉行了婚禮，終於找到伴侶卻到抗戰爆發。由於被迫東躲西藏，加之醫院藥物匱乏，她終在 1942 年冬日離世。十年漂泊，北方的呼蘭小城是她的起點，而南方的香港是她的終點。生命短暫卻絢爛不凡。

05 Fashion iconic style

柔弱美

蕭紅紅顏薄命，因病逝世，死時不過31歲。生前一直病患纏身，在病榻的女子有股柔弱美態，也許是她的這份楚楚可憐的姿態與天賦的才情，令她別具吸引力，周旋於不同男子之間。現今女士不時一臉病容，不是為減肥餓到臉青口唇白，就是為工作心力交瘁以致面無人色。女生想打造柔弱美，不一定全白面容，一點 nude color 的唇色，或淺一度色的粉底已可營造。



JW Anderson 秋冬的素淨妝容，也是不錯的「病樣」參考。



Balenciaga 秋冬的唇色，nude 得來有層次感。Balenciaga 秋冬的唇色，nude 得來有層次感。



8. **Revlon** Highlighting Palette #010 Peach Glow $98 / 7.5g
9. **M.A.C** · Lustre Lipstick #Naked Bud 7N $150 / 3g
10. **MAKE UP FOR EVER** Rouge Artist Natural #N52 Naughty Nude $220 / 3.5g
11. **terre d'Oc** Organic BB Cream Foundation #951 Petale Rose $158 / 30ml
12. **SOFINA** Primavista Liquid Foundation Long Keep SPF25 PA++ #05 $300 / 30g
13. **Kate** Somerville Concealing Eye Cream #01 Light $685 / 2.5ml

星級化妝師的 化妝秘技






星級化妝師 Will Or 經常為明星、名模及新娘子化妝，又教授專業化妝造型課程，培養新一代化妝師。他的巧手可以化腐朽為神奇，將人潛藏的美麗展現出來，如打磨後的寶石般呈現璀璨光芒。*Text by SE*

Q：要為明星、名模或新娘子化妝，最重要是那一個步驟?

Will：我覺得護膚步驟最重要，因皮膚的質素直接影響化妝效果，但這因素是化妝師未能直接掌控的事，所以在化妝前我一般會花最少20分鐘的時間去為顧客護理皮膚。在塗上護膚品時，更會同時為眼、面、腮等部位用緊緻提升的手法按摩，幫助皮膚吸收護膚品，並有助去水腫及提升輪廓，令妝容效果更理想。

Q：在過去為顧客化妝時遇過最棘手的問題是什麼?

Will：最棘手的問題一定是對方狀態很差、皮膚未ready去化妝。我遇過不同的新娘子在婚禮當日皮膚敏感紅腫、脫皮、眼臉浮腫、甚至有濕疹，當時要即時為皮膚急救，例如要用具紓緩鎮靜功效的精華打底、敷急救保濕面膜配合淋巴按摩、用毛巾包冰粒按眼面以去浮腫等，否則根本不可能上粉底。同時，我要花心思在打陰影方面以修飾小瑕疵及令輪廓更突出。

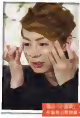



▼ Will 為顧客化妝時也會教她們平日怎樣因應自己臉形輪廓化妝

▲ Will 很喜愛為顧客用PHYRIS的眼眼保濕啫喱作眼眼化妝底霜，它可即時深層保濕並收緊浮腫眼袋，令雙眼輪廓更突出，眼妝效果更明顯而持久

Q：人說眼睛是靈魂之窗，對妝容來說眼妝也是靈魂所在嗎?怎樣才可突出眼妝?

Will：不論清淡日妝或是晚宴盛妝，雙眼也是化妝的焦點。上妝前我必需用不油膩又能長效保濕的眼部啫喱作眼部化妝底霜，否則會令眼紋顯現、妝容不貼服、甚至遮瑕眼影推不勻的情況。我個人很喜愛為顧客用PHYRIS GOLDEN GEL作眼部化妝底霜，它可即時深層保濕並收緊浮腫眼袋，令雙眼輪廓突出，24K真金極緻粒子令眼妝效果更明顯持久，這點對新娘化妝尤其重要。上底妝後，眼線及睫毛液具「亮睛」功能，可即時放大雙眼，是眼妝的重點。廣告拍攝或新娘妝也較濃，眼線通常較粗，但如日常上班，因應眼形畫內眼線已即時顯得精神，但如眼皮比較腫或雙眼皮不明顯，就可貼著眼皮睫毛位畫較粗的眼線，而睫毛液方面可選擇具拉長睫毛效果的纖維睫毛液，既突出又效果自然。




▼ (上) 以無名指於眼頭穴位開始，再按圖中數字的位置順序按壓，最後按至太陽穴位

(下) 接著回到眼頭穴位，從眼眼下方依圖中數字的位置順序按壓至太陽穴位，每個位按3-5秒，重覆動作10次並左右眼輪流按摩

化妝前必需按摩。

Q：還有什麼護膚化妝秘訣是我們必需要知的?

Will：除日常護理外，我每日都會敷mask，最忙時也要隔日敷。我個人較喜愛gel狀mask，且會每天輪流敷保濕、緊緻提升等不同功效的mask，保持皮膚水分及彈性，那麼即使皮膚偶然「甩watt」，也比較容易回復狀態。

PHYRIS 查詢電話 2774 8333

PHYRIS現有於下列Meka愛專櫃有售 (香港區)灣仔144號 ... 北角城市廣場 北角港運城 太古城中心永安百貨 ... 小西灣藍灣廣場 ... (九龍區) 旺角... 748號 ... 大沙咀永安百貨 深水埗... 66號 ... 黃大仙中心 ... 藍田匯景商場 (新界區) 荃灣綠楊坊 荃灣荃新天地 荃灣悅來坊商場 ... 沙田廣場 沙田第一城中心 馬鞍山新港城中心 大埔新達廣場 粉嶺中心商場 上水廣場 元朗阜財街12號6號舖 天水圍天澤商場 屯門卓爾廣場 屯門市廣場 AEON UG1-2號 將軍澳... 將軍澳中心 ... 新都城中心三期

06
Beauty
K beauty

韓流肌密

피부의 비밀

韓流盛行，街頭處處也是韓國商品，無論是塗在臉、披上身、吃進肚的，均以韓人最熟練的植入式技倆，蔓延整個亞洲。有學者於日、韓、台進行美容調查，發現首爾女生對自己膚質的信心，遠高於台北與東京。如此注重「面子」的韓國女生，精通各種化妝與護膚方法，培養出令全世界羨慕不已的動人美貌。然而，在媒體看到五花八門的韓式保養招數，其實可歸納為「水白素」三大概念，只要好好掌握，任何人也可擁有跟韓國女生一樣的自信美肌。

TEXT・IVY Q・SORA PHOTO・MICHAEL 網上圖片 DESIGN・MAVIS



촉촉한 水

全智賢在電視廣告溫柔説著「촉촉촉」（音：足足足），「촉촉」就是水潤的意思，一語道破韓國美容的大趨勢。韓國護膚品一直強調保濕，是因為當地天氣乾燥難耐，加上女生喜歡以裸妝示人，水潤剔透的膚質就是令自己「裸」得起的最大本錢。那種吹彈可破的「韓式玻璃肌」，必須經歷多個補水步驟才能苦練而成。肌底液、精華素、乳霜、面膜、噴霧只是基本功，還要配合按摩及美容機，日復日年復年，方可修成正果。



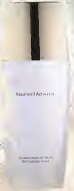
Beyond Angel Aqua Mist $96 / 60ml
可於妝前或妝後使用，蘊含豐富純淨礦物水，並結合以泉水種植的豆芽萃取、甜菜鹼及海藻醣，瞬間滋潤肌膚。



Dr.Lee@Korea Stem Cell Snail Intensive Serum $228 / 30ml
蘊含蝸牛分泌物濾液、透明質酸及蓮花幹細胞，高效保濕及美白，且能激活肌膚細胞，讓肌膚變得亮白水嫩。



Holika Holika Skin and Good Cera Moisture Bomb $228 / 60ml
運用特殊修護水分子，深入肌紋並緊扣脂質細胞，讓肌底水分全天候暢通保阻，達致強效保濕及鎮靜肌膚的功效。



Enprani Youthcell Activator $649 / 80ml
以專利細胞技術及多種新鮮百合花研製而成，如聖母百合、睡蓮與埃及藍百合，讓肌膚回復水潤光澤，充滿彈性。



Cremorlab T.E.N Cremor Perfection Hydrating Mask $320 / 5pcs
糅合高濃度保濕及淨白精華，透過封閉式滲透傳導效果將成分送抵肌底，滋養肌膚，維持水油平衡的狀態。


Hot 2X Volume!
NEW Magic Pole Mascara 2X!
UPGRADE MIRACLE REAL SKIN FINISH
NABI cream
魔法360°
睫毛膏2X
韓國國內首創魔術棒形狀睫毛膏，獨創魔法球及魔法棒刷頭，能使睫毛根根分明，營造2倍立體感和纖長盈翹效果。接近眼淚PH值溫和配方，眼周敏感也可放心使用。
Holika Holika
NABI cream
自然提亮
升級版蝴蝶霜含有機認證植物精華油(琉璃苣/薰衣草/七葉樹/月見草/向日葵)，聚集防曬、美白、隔離、控油、飽滿光澤、改善肌膚紋理及修飾膚色7大功能，令您毋須化妝也能讓您盡顯素顏美。
Holika Holika 2th Anniversary
升級韓「瘋」
不經不覺韓國人氣美妝品牌Holika Holika已經登陸香港兩周年，
今年Holika Holika把瘋魔韓國女生的皇牌Miracle Cream蝴蝶霜和
Magic Pole 魔法360° 睫毛膏加倍升級，令明亮韓妝更添神彩。
2周年讀者禮遇
憑此券購買魔法360° 睫毛膏2X，
即可免費獲贈魔法睫毛夾乙個
-推廣數量有限，送完即止
-優惠至8月31日
-此券不可兌換現金，如有爭議Holika Holika將擁最後決定權
Holika Holika
2周年禮遇
凡購買滿指定金額，
即送2周年限量
紀念沙灘袋
一田百貨 (大埔店 2664 0898 • 沙田店 2295 0978 • 荃灣店 2318 0388) 旺角兆萬中心地下 2271 0078 • 中環域多利皇后街 2776 9198 •

06 Beauty
K beauty

환한
白

韓國女生對「白」的追求與堅持，可追溯至朝鮮王朝時代，當時女性吸引男性的條件，就是要擁有「兩白、兩黑、兩紅」，即白皮膚與白牙齒、黑頭髮與黑眼睛、紅嘴唇與紅臉頰。由此可見，「白」是韓國根深柢固的審美標準，所以在炎炎夏日，各大韓國美白產品必定會傾巢而出，捍衛國家幾百年來的美肌核心價值。



Sulwhasoo Snowise EX Whitening Serum $1,500 / 50ml
蘊含獨特專利配方，從根源截擊及淡化黑色素，防止其擴散及積聚，同時刺激膠原再生帶來透明淨白的健康膚色。



Garnier Sakura White Pinkish Radiance Essence $125 / 50ml
糅合櫻花透白精華，維他命 B3 及 CG，改善肌膚暗啞粗糙之餘，亦可提升透白及粉嫩程度，而且具備密集式補水效能。



SkinCeuticals Phloretin CF $1,650 / 30ml
運用專利抗氧化成分組合，抑止因紫外線引起的泛紅及色素沉澱，達致強效的美白淡斑效果，同時加速肌膚細胞更生周期。





Laneige White Plus Renew Original Cream $390 / 50ml
蘊含高濃度美白配方及豐富保濕元素，針對黑色素、暗黃及泛紅等膚色煩惱，讓膚色更亮白均勻，並預防自由基侵害。



神纖油
含韓國溶脂針成分
家用韓式醫學纖體秘法
25秒輕易按摩
注射溶脂針雖然已十分普遍，韓國大街小巷亦隨處可見整形診所，但針筒注射仍有痛楚及副作用。韓國醫學瘦身品牌PPC神纖油則引入嶄新技術，其獨特親油性滲透科技，能極速滲入皮下脂肪層並發揮效用。當脂肪細胞吸收後彷似被燃燒一樣，熱力能增加血液循環及改善新陳代謝，局部燃燒脂肪，超快速解決難看贅肉。
醫學級燃燒脂肪
蘊含3大醫學燃脂配方，破壞脂肪細胞，直接燃燒脂肪層。
無需節食 無副作用 韓國製造 Top 3
Medicoys
PPC
Dermal oil
NET 50ml
西生 最後今天
$220
/盒 50ml
標準價 $350
加送
HK$50 萬寧現金券
韓國溶脂針成分
無需打針，只需按摩便可達到消脂、修身功效。產後婦女更快回復身形。
針對式追擊頑固脂肪細胞
獨特親油性滲透科技，熱力可增加血液循環，幫助去水腫減淡橙皮紋。
韓國原裝進口
用家實證(目標：byebye肉)
使用前
12日後 手臂贅肉明顯收緊
相片不經電腦修飾，不同膚質效果亦有差異
CaCa beauty blogger
港女老婆CaCa推薦！
努力減緊手臂上嘅雞脾中，試過係咁做手部運動都唔得，好似愈練愈粗壯添⋯近日就試緊新方法，夜晚沖完涼用 PPC 神纖油按摩手臂約兩、三分鐘，好快就 feel 到熱力，熱力仲維持咗 2 個鐘添 !! 用左幾日已經覺得手臂 d 肉肉 firm 左，無咁鬆抛抛，好有信心 keep 住做 1 個月會有成效，到時再著小背心 show 下瘦左嘅雞脾比大家睇下啦！我鍾意佢可以局部瘦呢個賣點，唔洗怕減左 d 唔應該減嘅地方啦 ~ 識減嘅一定係咁減 !!
韓國醫學
PPC Dermal oil 燃脂精華油
總代理：Pharmera
www.pharmera.com.hk
塑身尊線：2116 4282
mannings 萬寧 mannings Plus 萬寧獨賣
PPC神纖油



HadaLabo AHA/BHA Acne Care Face Wash $69 / 130g
蘊含三色紫羅蘭精華，有效殺菌及抑制痘痘　紓緩暗瘡性粗糙肌膚。配合天然火山礦物泥，吸走肌膚殘留的油脂及雜質，帶來深層潔淨效果。



CNP Laboratory A-Clean Spot Finisher $220 / 15ml
採用成分親膚的高濃度杜鵑花酸　高效消炎殺菌去紅腫鎮靜暗瘡及粉刺　亦有助控制油脂、去除死皮及強化毛孔壁，減少暗瘡再生。

Innisfree Jeju Volcanic Pore Toner $158 / 250ml
火山岩泥成分能強效吸附污垢，調控油脂分泌及清理角質　加上無防腐劑　無礦物油　無人工色素及無動物性原料，減少肌膚刺激。



생얼

素

素顏是韓國女生的最強武器，以揭底牌式的信心姿態來擊倒「厚粉儷人」。除了一般潔面程序，韓國女生對控油、抗痘、去角質等淨肌步驟也一絲不苟，成為每天不可忽略的護膚步驟，難怪曾有韓國化妝師指出韓國女生平均卸妝時間是化妝的一倍，潛台詞就是「沒有醜女人，只有懶女人」這警世美容金句。

Dr.G Oil Control Intensa $260 / 30ml
蘊含茶樹油、三氨生及葡萄籽萃取液，有效平衡肌膚水分及皮脂；當中的控油粒子能吸收面上多餘油分，有助抗菌及抗炎。



LOGONA
NATURKOSMETIK
德國【諾歌娜】天然有機護膚品
有機蘆薈 溫和水潤 保濕紓敏
有機蘆薈防敏日霜
日間長效保護、抗敏保濕
有機蘆薈防敏晚霜
晚間修復肌膚、滋潤更生
免費體驗！
BIO
無人造色素、人造香料、石油副成分及化學防腐劑，品質榮獲BDIH及NaTrue天然有機認證
憑券到全線美康，即可免費換領 LOGONA 有機蘆薈防敏日霜及晚霜試用裝(1.7ml)各一份。
·有效期由即日起至2014年8月24日止 ·此優惠每人只限使用一次，每次限用一張 ·數量有限，先到先得，送完即止 ·逾期及影印本無效 ·美康將保留此券使用的最終決定權
美康 Meka 全線有售 顧客熱線、2774 8333 總代理. Mekim 美儉有限公司
10003810
德國製造

TEXT・CLAUDIA PHOTO・LCSD・JULIA WESELY・BO HUANG・PAUL CAMPBELL・KIRILL SEMKOW DESIGN・MAVIS @POP（廣告）

Music to Delight

在現代人的消閒活動中，古典音樂會可算是規矩最多的一個，對於活潑好動的年輕人來說，似乎是一種束縛及壓力，他們從而對古典音樂會或文化場地敬而遠之。因此，不少樂團都陸續加入創新元素，以吸引更多年輕人接觸古典及更多元化的音樂。康文署的 Music Delight Series 特別於今個樂季，舉辦多個輕鬆愉快的音樂演出，當中可輕觸古典音樂，也可與樂隊一齊 jam，感受音樂無限的魅力。

「樂趣」系列套票優惠

同時購買「英國烏克麗麗樂隊」、「加拿大銅管樂五重奏」及「意高文與朱亨基《玩轉莫扎特》」不同節目的正價門票：2 場，可獲九折優惠；全部 3 場，可獲八五折優惠。

集體購票優惠

每次購買同一節目正價門票 4 至 9 張可獲九折優惠；10 至 19 張可獲八五折優惠；20 張或以上可獲八折優惠。

Music Delight 樂趣

查詢：2268 7321
網址：www.lcsd.gov.hk/cp



©Julia Wesely

音樂爆笑二人組

古典音樂人意高文和朱亨基 (Igudesman and Joo)，將喜劇、古典音樂和流行文化結合，憑著獨一無二只此一家瘋狂搞笑的音樂表演，橫掃全球。受過古典音樂訓練的搞笑二人組，在世界各地的演出經驗相當豐富，曾跟多位古典音樂殿堂級人物及荷里活影星合作，同時也各自涉獵不同的音樂範疇。二人在 YouTube 的演出片段，點擊已經超過二千八百萬次，相當受歡迎。

夢想將古典音樂普及化，讓更多及更年輕的聽眾都可以接觸到古典音樂的意高文和朱亨基，這次為香港樂迷帶來音樂表演《玩轉莫扎特》。二人將施展渾身解數，以高超的音樂技巧配搭創意爆棚的編劇。難以捉摸的他們，表明表演不含任何莫扎特成分，還叮囑莫扎特迷不要期望過高。但他們保證《玩轉莫扎特》必定能增加觀眾對音樂的熱愛，絕對是個不能錯過的節目。

意高文和朱亨基《玩轉莫扎特》

日期：	2014 年 11 月 8 日（星期六）	2014 年 11 月 9 日（星期日）
時間：	晚上 8 時	晚上 8 時
地點：	元朗劇院演藝廳	沙田大會堂演奏廳
票價：	$250、$180、$120	$300、$220、$150



©Julia Wesely

溫馨五重奏

大有來頭的加拿大銅管樂五重奏(Canadian Brass)，樂蹤早已遍佈全球各大音樂廳、觀賞他們電視演出的人次數以億計、所灌錄的唱片專輯更有近一百張，銷量更超過二百萬。此外，他們為銅管樂五重奏貢獻了近六百首作品，包括新創作的樂曲和改編曲，也為他們贏得很多獎項，除了於二千年憑《巴赫的戈爾德堡變奏曲》奪取了一項德國唱片界的最高榮譽「最佳古典音樂唱片回音獎」，再奪意大利「紅玫瑰」家庭電影錄像獎。

這次加拿大銅管樂五重奏將奏出美國傳統歌曲《奇異恩典》、鬥牛士舞曲，以及中國歌曲《月亮代表我的心》等，觀眾定必聽出耳油。觀眾除可欣賞到樂手的精湛技藝，也可見識到他們結合現代表演風格的演出，例如把表演內容相關又充滿內涵的旁白，不著痕跡地融進出色的演奏中。又跟觀眾輕鬆地開玩笑，娛樂觀眾卻不逢迎，讓音樂會更感溫馨、風趣與歡樂，一掃古典音樂世界給人冰冷、寂靜的印象。



©Bo Huang

加拿大銅管樂五重奏

日期：2014 年 10 月 31 日（星期五）
時間：晚上 8 時
地點：荃灣大會堂演奏廳
票價：$300、$220、$150



©Bo Huan

英倫小結他

英國烏克麗麗樂隊 (The Ukulele Orchestra of Great Britain) 由八位能彈又能唱的樂手組成。來自五湖四海的他們、專長不同卻能互相配合，二十九年來從無間斷地以烏克麗麗演奏，涉獵的音樂從古典、交響樂到流行曲、搖滾、爵士樂、鄉間小曲等。不管是哪種音樂，他們都能以烏克麗麗重新演繹，演出更被倫敦《獨立報》評為「全國最出色又娛樂性豐富的音樂表演」。

樂隊善於與觀眾打成一片，總能令現場觀眾開心歡樂不已。他們這次將演出多首來自 Wagner、Johnny Cash、Lady Gaga、Adele，以至經典電影的曲目，用烏克麗麗把我們熟悉的歌賦予一個新生命、變成活潑、滔滔不絕的非凡聲音溪流。樂隊更邀請觀眾帶備自家烏克麗麗進場，與他們一同演奏 Jason Mraz 的名曲 "I'm Yours"，共度一個輕鬆愉快的晚上。



©Paul Campbell 2010

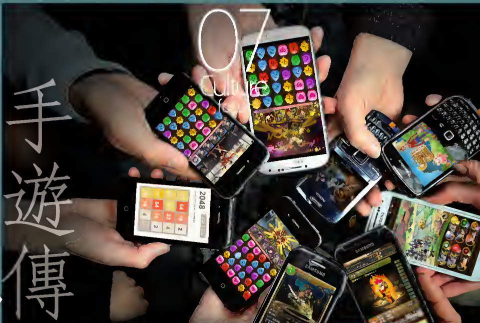
英國烏克麗麗樂隊

日期：2014 年 10 月 5 日（星期日）
時間：晚上 8 時
地點：沙田大會堂演奏廳
票價：$350、$250、$150



©Kirill Semkow 2013

手遊傳奇



手遊是手提遊戲的簡稱，也喚作 "smartphone game"。當你還以為手提電話遊戲是小孩子玩意時，港鐵車廂的手遊廣告已經多得琳瑯滿目，也讓兩位年輕人由月入數千元變身成身家過億的暴發戶，更找來韓國 Big Bang 代言他們開發的手遊。在日本，課金制度可讓一位玩家投資超過 270 萬日元；在全球，Google 更推出讓全球 70 億玩家共同參與的 Google Map 手遊。要了解手遊何以蔚然成風，可一窺他們的傳奇。

TEXT · RINGO PHOTO · WAI & 網上圖片 DESIGN · BLUE

低頭族 玩手遊

手遊一直都在。還記得當年 Nokia 及 Motorola 手機推出的《貪食蛇》，大家控制著那條愈玩愈長的蛇蛇在吃像馬賽克一樣的一點黑。到 smartphone 出現，機能強大了，可以盛載畫面更豐富，更具規模的遊戲。之後 3G 網絡興起，大家都能夠透過互聯絡頻譜進行遊戲，玩家之間或組團或對戰都非常簡單方便。手遊如雨後春筍，無論大街小巷，或是公共交通工具，到處都是低頭族玩手遊的身影。

免收費 人人玩

手遊比 PS4 或 Xbox ONE 等傳統家用遊戲更具流動性，大家都不用在家打機，而是在巴士、港鐵以至走在街上邊行邊玩。加上大部分遊戲採取「課金」制度，以「免費」形式推出市場，配合一些簡單不複雜的遊戲形式，上至公司老闆，下至 OL 都能投入遊戲之中，令手遊更普及。可以預見，隨著智能手機和平板電腦技術成熟，相信手遊玩家的數目必進一步提升。

手遊好與壞

優點

抒發壓力
隨時投入遊戲世界，忘卻現實煩惱。

打發時間
坐車等朋友時最好就是玩手遊，時間很快便過。

聯絡感情
很多手遊都有社交網絡，可認識志同道合的朋友組團一齊打機，也可增加聊天話題，擴大生活圈子。

缺點

記憶體不足
雖然現在的 smartphone 都有超過 1GB 容量，但一款遊戲動輒時佔數百 megabite 空間，多裝幾款遊戲很快導致手機容量不足。

耗電殺手
電話最耗電的兩個行為，影相及打機，連續玩不到一小時就沒電。

大破慳囊
課金乃無底深潭，一旦沉迷某款遊戲，花費的金錢比購買一款收費遊戲為高。

肩頸痠痛
低頭族的肩頸問題眾所周知，記得定時舒展筋骨，伸個懶腰吧。

日本課金傳奇

現 絕大部 遊都 著 免費遊戲 的旗號 讓 家熟習 遊戲 被 戲內容吸 後 再以 課金 形式收取費用 課金 かきん 文漢字 意 以實際金錢、費購買遊戲當 的 容 如道具 關卡、角 等 以經典 遊 "Puzzle & Dragons 為 家丁 金 換魔法 ，以抽取厲害的角 卡牌 達至戰無不勝





日本曾有 指，課金愈多抽到貴重道具的機率可能更低， 疑有廠商從中作梗。



遊戲收錄 多支持者耳熟能詳的歌曲，只要隨著劇情模式 發展就可解放新的歌曲。

收入豐厚的計費點

課金一般是先用真金白銀購買付費點，以購買遊戲中的內容。日本手機遊戲在計費點設計上基本分為：抽卡（人物、道具、裝備）、體力恢復、卡槽擴大、縮短時間四大類。日本以至香港玩家已經完全習慣這四大付費點的設置，如果遊戲內容吸引，能引來玩家「課金付費」，遊戲廠商就可獲豐厚收入。

重課金

指玩家每月付出超過 50,000 日元（約港幣 4,000 元）在手遊上。

微課金

指玩家每月付出總額約 10,000 日元（約港幣 800 元）在手遊上。

無課金

指玩家一直堅持不付費。

275 萬「課」到最盡

上月日本一位名為「海未煮込み」的玩家，為了心愛遊戲 "LoveLive!" 課金總額 275 萬日元（約港幣 22 萬元）。22 萬玩一款遊戲彷彿天方夜譚，但這也是手遊的魔力所在。著了魔，課金制度就如無底深潭。當然，有課金和無課金的玩家，享受遊戲的方式截 。

近期大熱手遊

《LoveLive! 校園偶像祭》

主機平台：iOS / Android
遊戲類型：音樂節奏
發售日期：2014-06-05
遊戲售價：免費
遊戲人數：1 人
製作廠商：KLab 株式會社

這是一款卡牌收集和音樂節奏遊戲，被稱為日本學園偶像手遊。遊戲中，玩家可通過玩遊戲和招募學生來收集各種學生，然後藉這些卡牌的力量在音樂遊戲中獲得更高分數。玩家可組成自己的隊伍挑戰 live 模式，live 模式之中每首歌曲都有各自的排行榜，可與全國對手一起參加挑戰。

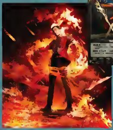


"Puzzle & Dragons"

主機平台：iOS/Android
遊戲類型：益智解謎
發售日期：2012-02-20
遊戲售價：免費
遊戲人數：1 人
製作廠商：GungHo Online Entertainment

一款玩法創新的「轉珠」遊戲，使遊戲更添戰略性，更耐玩。養成系統能讓玩家們依照自己的喜好，利用蒐集與進化來獲得不同寵物，玩家需根據寵物屬性和技能編隊，合理組建冒險隊伍，還需要掌握一定的消除手法，是一款包含技巧、熱情與耐性的遊戲。









《神魔之塔》今年由 BIGBANG 擔任港台代言人，成員更以潮爆造型現身遊戲和封印卡當中。



[illegible]手[illegible]

神魔韓星匯

[illegible]今推陳[illegible]新[illegible]日最為全球萬千[illegible]女神畫[illegible] BIGBANG[illegible]數[illegible]數二[illegible]本[illegible]開發[illegible]神魔[illegible]塔[illegible]最近更[illegible]來 BIGBANG[illegible]如此龐大的宣傳資金與[illegible]場推廣[illegible]視。

[illegible]戲廣受歡[illegible]疑嵌[illegible]日[illegible]uzzle & Dragons"，曾引起不少風波，最近動漫節的活動上便曾有人到場抗議，不過也無阻近千名 BIGBANG 及《神魔之塔》的粉絲進場參與「神魔之塔 x BIGBANG 千人 Big 爆見面會」。

一千萬下載量

《神魔之塔》的開發人是兩位八十後，曾建中、曾建豪兩兄弟，二人 2006 年分別畢業於科大的土木工程系碩士及計算機科學系學士，分別從事銀行及 I.T. 業，最後兩兄弟開設電子卡網站，試過連續 18 個月沒收入，銀行戶口剩餘十元，二人經歷了第一次創業失敗。

後來二人重新上路，開設遊戲製作公司 Mad Head，聘請一眾八九十後年輕團隊，並參考時下遊戲流行趨勢，開發《神魔之塔》，雖然被指抄襲日本遊戲 "Puzzle & Dragons" 令部分玩家罵聲不絕，但下載量依然有增無減，全球下載量超過 1,000 萬次，連內地互聯網巨頭騰訊也找他們合作。現時《神魔之塔》每日活躍用戶有 100 萬人次，連續數年獲選為 Android App 下載榜頭十位。



BIGBANG 來港代言

手遊帶來巨大收益，Mad Head 對遊戲的宣傳費用也絕不手軟。繼去年找來《那些年》的陳妍希作代言人後，BIGBANG 其中三名成員更於剛舉行的動漫節襲港，於香港會議展覽中心舉行「神魔之塔 X BIGBANG 千人 Big 爆見面會」，隊長 G-Dragon、太陽和勝利現身與神魔粉絲作近距離接觸大玩遊戲，成為動漫節壓軸焦點。

《神魔之塔》

主機平台：iOS / Android
遊戲類型：益智解謎
發售日期：2013-01-14
遊戲售價：免費
遊戲人數：1 人
作品分級：12+
製作廠商：Mad Head Limited



《神魔之塔》是一款寶石消除類休閒益智遊戲，融[illegible]新轉珠玩法、卡牌養成和好友協助作戰。遊戲融合 RPG 元素，有數百位神魔角色，上百個劇情副本，千種特色技能搭配。玩家透過寶石消除遊戲得到獎賞，收集大量以神話為背景的召喚獸。

雲遊收購億萬傳奇

Mad Head Limited 是本地手機遊戲公司，2008 年創立，推出《神魔之塔》後成為聞名港台的遊戲公司。在中國內地經營網頁遊戲研發和發行的雲遊控股，於去年年終在港交所主板上市，全球發售 3,137 萬股，招股價曾高見 51 元，有傳雲遊有意收購 Mad Head，雖然交易現時仍未落實，不過 Mad Head 於手遊市場的市值依然不斷上升。

「神魔之塔 x BIGBANG」電車廣告相，BIGBANG 每位成員也有個人的電車。



ALQVIMIA

NATURAL IS THE ULTIMATE IN LUXURY

豐滿線條 完美身段

全新配方胸部護理產品

添加活性植物成分及有機玫瑰實油，大大提升原有效果

擴胸美乳護膚油 Generous Bust Oil
健胸收緊護膚油 Bust Firming Oil



臨床測試*證明
- 結實、緊緻、提升胸部
- 胸部明顯提升

一個月 1.7cm
兩個月 2.2cm



一個月彈性改善27%
兩個月彈性改善45%

*Bust Firming Oil測試平均數字
19名志願者及47名消費者使用測試

100% Natural 百分百純天然香薰產品

(#20140807)

優惠卷

美容博客親身試驗療程後，90%*有顯著升級效果。

1. 免費換領全新配方豐部護理產品使用裝
2. 憑卷購買擴胸美乳護膚油或健胸收緊護膚油，即可作$150現金使用

拍下此廣告，亦可獲得同等優惠

ALQVIMIA Boutique & Spa

銅鑼灣世貿中心	ALQVIMIA Boutique	(852) 2577-2100	銅鑼灣世貿中心	ALQVIMIA Urban Spa	(852) 2577-2333
尖沙咀iSQUARE	ALQVIMIA Boutique	(852) 2243-3377	澳門威尼斯人	ALQVIMIA Boutique	(853) 2882-8698



[illegible] II

宅男做CEO

[illegible]整天躲[illegible]家中打機[illegible]網，久[illegible]久[illegible]一[illegible][illegible]網[illegible]也可以成為網[illegible]人[illegible]後更被人賞[illegible]公司的 CEO ？香港便[illegible]一個[illegible]生生的例[illegible]





Ever App [illegible]總裁何建偉、代言人林采緹，及副總裁林慧韡。

做節目即是駕駛高達

達哥未做 YouTuber 前，原名林慧韡的他已熱衷拍攝電影，跟哥哥林慧韜合拍《電車男追女記》，成為網上第一批可以互動的短片，更獲瑞士電影節 Cinema Tous Ecrans 邀請參展。之後於電視台任職編導，因受不了朝九晚八的刻板生活，毅然決定回家在自己的網上平台做節目。

達哥喜歡在節目讀潮文，這些潮文到底從何而來？「以前喜歡上班時上高登搵潮文，看看有甚麼趣事，然後每晚回家做節目時讀出來。」據他稱，在家做節目感覺就像駕駛高達，要同一時間 "mount" 住很多東西，「又要看著打機畫面，又要看著 chat room，很多狀態顯示。」

達哥

於 JTV 開台直播自己的打機情況，並一邊打機一邊評述，閒話家常，開台完結前又會讀出各式潮文或唱找數歌，金句百出，深受網民歡迎，每晚平均有 7,000 人瀏覽。由於聲線如劉以達，因此網民稱他為「達哥」。達哥打機時有失手，引人發笑，於是他亦有「卡關達」之名。網民會將他的打機片段上載至 YouTube。今年 5 月 20 日於專頁公佈將轉往 Ever App 任副總裁。







達哥與他的哥哥林慕穎關係非常要好，兩兄弟一同炮製 JTV 頻道。

獨門宣傳必殺技

當達哥成為香港受歡迎的 YouTuber 同時他的身分又有巨大轉變。今年年中，本地手遊開發廠商 Ever App 聘請他為公司 CEO，主力宣傳公司剛開發並以歐美及本地市場為目標的遊戲 "HERO XIII"。「最初公司的負責人找我拍 "HEROS XIII" 宣傳片，言談間發現他們還未有 marketing 部門，然後我便商議為他們進行遊戲宣傳，最後老闆給我這個職位。」

「我想了很多宣傳方法，後來在想，不如直接將宣傳費轉贈給玩家吧，但送錢又太直接，因此決定買三輛名車，在香港，內地及台灣設下打機擂台，誰贏比賽便送車。」另外，達哥稱他也會在網上落廣告，例如 facebook 的 social media，網上宣傳可撇除地域限制，也在美國及台灣的遊戲展擺攤位，並在美國找知名電玩業 YouTuber 拍片，希望能吸引更多玩家。」

爆機兄弟 JTV 頻道：www.twitch.tv/underground_dv

從家用到手提

達哥是玩家用遊戲長大的，算是第一代宅男：「以前家用遊戲需要很多人製作，現在的手提遊戲都不用了。以前遊戲界接近 95% 是男性，現在是六四之比，甚至四六。手提遊戲很方便，不需用數千元買遊戲機，又不用坐定定在家玩，還可以免費玩。而且玩法不同了，有很簡單的遊戲，節奏變得更快，故事內容相對減少；但喜歡家用遊戲的老玩家可能不太投入。」



《十三傳奇》的所有美工設計皆由香港漫畫家繪製。

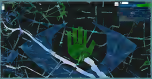
大熱手遊

"HEROS XIII"



主機平台：iOS
遊戲類型：卡牌戰鬥
發售日期：2014-06-07
遊戲售價：免費
遊戲人數：多人
製作廠商：Ever App

遊戲具有特殊戰鬥規則，主要以[illegible]張卡[illegible]動對[illegible]式來戰鬥，玩家可從 50 多張人物卡牌中，依據不同特性自由組合搭配，創造出適合自己的陣營對抗敵人。人物卡牌共分九大職業，每張卡牌都有不同特性及專屬技能。







"Ingress" 全人類齊打機

……戲非常普遍，如果能讓 8 … 16 人……
……全球 70 億人同時參與一款……
……ngress 將 全人類齊 機……







1. ……分為 "Enlightened" 及 "Resistance"，互相角力爭奪地標性建築。
2. 早前有傳媒發現過往示威靜坐期間，不少……威人士邊靜坐邊玩 "Ingress"，藍綠營互相佔據立法會，最後由藍營勝出。

佔領會展鐘樓

"Ingress" 是 Google 開發的免費手遊，被形容為「侵入式虛擬現實互動遊戲」。玩家在遊戲中稱為 Agent（特工），被分為 "Enlightened"（復興軍，綠色陣營）和 "Resistance"（抵抗軍，藍色陣營）兩營，遊戲利用真實的 Goolge Map 作為地圖，透過 GPS 確認玩家的位置，玩家在現實中一定要走到地圖所屬據點（Portal），一般是知名建築物或名勝等，香港的話就如會展、尖沙咀鐘樓等，集結在那裡的藍營綠營戰士會共同合作爭奪旗幟。

為了讓你更容易部署，你一安裝遊戲以後，遊戲便會引導你到身處國家的一些自發網頁，讓你認識附近的朋友，例如你住觀塘，網頁便會讓你認識玩 "Ingress" 的觀塘街坊，你可以在這些自發網頁相約玩家出來共同對戰。"Ingress" 讓你在不同地區四處奔走，認識更多玩家，去旅行時甚至可以認識其他國家的朋友，成為一項史無前例的龐大社交活動！Ⓟ

L'ARBRE VERT
綠柏薇

For A Greener World
法國品質・健康生活
法國銷量領先環保個人護理及家居清潔品牌

法國製造
原裝進口

全天然 零敏感
濃縮配方 省量高效



全天然防敏感洗手液

乳霜質感，含天然椰油護膚成份，潔淨同時滋潤雙手。適合肌膚特別敏感人士使用。低碳環保。

300毫升







全天然洗髮沐浴2合1

適用於沐浴及洗髮，為肌膚和頭髮帶來溫和的潔淨，不澀眼睛配方，特別適合兒童使用。低碳環保。

750毫升

高濃縮多用途清潔劑

濃縮高效，可按不同比例稀釋使用，滿足多種清潔所需。家居除塵、去漬、去油污、拖地等，一瓶適用，用後散發植物的自然清香。





1公升





全天然嬰幼兒洗衣液

專為嬰幼兒及兒童的各種紡織衣物而設，全天然植物配方，溫和潔淨同時安全呵護嬰幼兒幼嫩的肌膚。適用於手洗或機洗。孕婦衣物也可放心使用。

1.5公升

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu

• 歐盟生態標籤體系認證

綠柏薇所有產品均符合歐盟生態標籤（EU Ecolabel）體系認證。產品成份能夠完全生物降解，不含有害化學物質，減少包裝浪費等，為生態保護作出貢獻。

• ARCAA防敏感認證

2012年，綠柏薇44個家居清潔用品獲得ARCAA防敏感認證，成為第一個獲得該認證的清潔用品企業。

掃描QRcode

銷售點：個人護理連鎖店、化粧品連鎖店、百貨公司、各大藥房藥行、EUGENE baby 荷花親子、港童城 港區購專門店

網上訂購：www.fingershopping.com (可於全線 K 提貨及付款) FINGER SHOPPING / www.baby-kingdom.com / shop.superhome.com.hk

L'Arbre Vert HK

香港總代理：洛鑄發展(香港)有限公司　電話：852-2372 9102　傳真：852-2372 9100　電郵：sales@mtheal.com

請即登入 www.arbervert.com.hk

Dustykid
治癒系插畫家

網絡插畫何其多，Rap Chan 卻有種非凡氣質。他創造了 Dustykid 阿塵插畫，配上簡潔有共鳴的文字，編成一紙風行的心靈雞湯，網絡上動輒獲過千讚好。Rap Chan 真人一如他的純真畫作，在鎂光燈前一臉靦腆，少了廣告人常有的自信，隨心地穿拖鞋接受訪問。繪畫不止讓人謙虛，更打開了他的情感大門，正如他以跨越高山作比喻，創作就是如斯持之而恆的歷練。

TEXT • LING PHOTO • FRANKY & 網上圖片 DESIGN • W



Rap Chan
香港品牌創意企劃公司 Breeze Factory 藝術總監，筆下的 Dustykid 早在 2005 年成形，2012 年開始在網絡連載 Dustykid 為主角的插畫，成為萬千讀者的心靈良藥。

Dustykid「阿塵」
名字是源自 Rap Chan 的家有抹之不盡的塵，他認為塵的存在是見證人的喜怒哀樂。



Dustykid 的世界視野

本地有很多網絡政治漫畫家，Rap Chan 部分插畫亦不乏社會味道，如提醒人投票，也有關於上街的創作；不過他直言自己並非本土派系，他希望 Dustykid 可以衝出國際，所以現正埋首新書的翻譯。他特別喜歡手塚治虫的漫畫《火之鳥》，欣賞當中的世界觀、宇宙觀及生死觀。







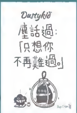
網上與真實世界的互動

Dustykid 在網絡世界深受歡迎，但 Rap Chan 仍堅持出書，因為他相信網絡與現實是兩個世界：「網上的人只顧 like，但現實中的人是真金白銀支持你。」更有趣的是，他也用傳統郵寄方式聯繫網上世界的讀者：「我會定期郵寄 postcard 給讀者，給他們送上鼓勵的說話。這個世代，收到信件感覺上更感珍貴，而讀者會再將 Dustykid postcard 寄給身邊的人，將鼓勵傳開。」

心靈雞湯 自我治癒

Rap Chan 近日出版《DustyKid 塵話過——100 個生活基本》一書，談及生活本質，說的都是老掉牙的道理。他笑說，插畫題材都源自生活：「香港人沒有生活可言，恰巧我着重生活質素與內涵，所以有話想說。」

兩小時吃一頓午飯，一年去數次旅行，對 Rap Chan 來說是種生活態度；至於繪畫，就能提升他的心靈層次：「一幅畫、一句說話、一個道理構成了一個心靈雞湯的故事，我以為自己很擅長安慰別人，但繪畫下去，卻不知不覺安慰了自己，治癒了自己的心靈。我喜歡阿塵永恆不變的笑容，你可以說他帶著面具過活，但他同樣是笑著面對。」靦腆男生並沒讀者想像中輕省，他只是懷抱樂觀信念向前走。



另一新書《Dustykid 塵話過「只想你不再難過」》剛在書展出版。

且行且珍惜

Rap Chan 自言每次寫書、繪畫都是一個掏空心靈的過程：「畫插畫是一個登山的過程。從前我會自覺一事無成，羨慕那些知名插畫家，他們都是到達山頂的人，是成功的典範；現在我才明白，自己也在登山，這一刻可能仍在山腰，但只需一步一腳印努力地爬上去，根本不用與他人比較，我不覺得自己比別人遜色。看一座山，你要看整座山才行。」

他將這種挑戰自我的心情，用 Dustykid 插畫去呈現，一句 "When I look back over my life, I realize I' ve walked a long way." 令無數讀者引起共鳴。Rap Chan 畫插畫，就是如斯跨越障礙，走上高山的旅程，且行且珍惜：「我還是會懼怕繪畫，但是若要表達我的想法，我還是要畫下去，不畫畫也不知怎好。」

電影《東邪西毒》有句經典：「每個人都會經過這個階段，見到一座山，想知道山後面是甚麼。我很想告訴他，可能翻過山後面，你會發現沒甚麼特別。回望之下，可能會覺得這一邊更好。」Rap Chan 不是「坐這山望那山」的人，若沒有好好運用自己的技能，就不會有今天的 Dustykid。Ⓟ

《床頭的秘密》
解救戀愛重症

年輕時，有感情問題，第一時間找好友聊個通宵。然而長大了，還有誰會跟你瘋？尤其當好友已經識了十個或廿個年頭，對方大概已經沒耐性再聽那些重複了十萬遍的戀愛心事；相反，好友亦未必有能力為你提供新鮮的想法。幸好還有新一代「信箱夫人」：陳詠燊（Sunny）和黃婉曼（Icy）。二人從不同性別不同思維不同角度出發，讓讀者在情感困局中，看到其他出路與可能性。

TEXT · JILL PHOTO · FRANKY DESIGN · QUEENIE



零幻想

書展剛過，聞說最好賣的是不痛不癢，甚至是無病呻吟的愛情散文，主要讀者群都是未經歷感情傷痛的少男少女。Icy笑說：「要比喻的話，那些愛情散文是普通科醫生，我們則是專科，專門醫治感情重症。」確實，書名《床頭的秘密》，副題是〈其實他沒有想像中那麼愛你〉，與夢幻的愛情，相隔十萬九千里；加上 Sunny 與 Icy 即使是靚仔靚女，但二人已有穩定的感情生活，幻想空間更低。Sunny 說：「無論在現實中還是在文字上，我和 Icy 都很實際，讀者完全沒有幻想空間。」

沒有完勝

於網絡撰寫愛情信箱專欄收到這麼多讀者的提問，是否全都有辦法解決？Sunny 說：「接觸最多的戀愛問題，主要是感情中出現第三者，正印不知如何處理。所謂解決，就是想要一個完美方案，但現實是沒有完美的，只能找一個大家舒服的相處方式。」而 Icy 接到較多男生的個案，問應否追求心儀女生。Icy 說：「如果是相愛的話，便沒有解決不到的問題。反而是其中一方不愛了，另一方再痴情也沒用。身為局外人只能叫局中人放手，但要叫醒他又談何容易？」




約會見人話嚟就嚟
你的笑容Ready未？
Invisalign® 隱適美矯齒療程以先進3D立體電腦技術，
度身訂造一系列可自行除戴的「隱形牙箍」，
您只須要每兩星期更換一副新的牙箍，
牙齒便會慢慢被矯正整齊。
不易被人察覺
隨時享受美食
可隨時自行除下
立即瀏覽隱適美網頁或向
隱適美特許牙醫了解更多詳情
invisalign®
查詢熱線: 3106 8677
www.invisalign.com.hk
Invisalign Hong Kong

《閨密》不成熟的友誼

女生之間最可愛亦最可怕的友誼，就是親近得比親人還親，可以一起談心上廁所擁著睡，甚至肉帛相見沖涼換衫，即使連親姊妹也未必有這樣親近的緣分。因為親近，所以希望在對方的生命中佔下重要的位置，會爭寵，會吃醋，會指控對方重色輕友。隨著年紀漸長慢慢不再執著友誼是否堅固，是否有分量；最希望大家能找到自己幸福快樂的方式。然而《閨密》中三位快要 30 歲的女生，卻仍然擁有著 13 歲的不成熟友誼

TEXT • JILLSANDY DESIGN • BLUE



中港台演技比併

三位女主角按電影公司排序為台灣的陳意涵、香港的薛凱琪和內地的楊子珊，然而演技最好的，應數楊子珊。楊的角色冷酷中帶點壓抑，到後段與另外二人吵架及發生「意外」，情緒爆發恰到好處，令陳意涵和薛凱琪的演技完全比下去。陳意涵前半段裝可愛造作到不行，後來在余文樂帶戲下，演繹較真實自然，挽回少許分數。至於薛凱琪的角色有 "Sex and the City" 中 Samantha 的影子，喜歡性事，自以為很了解男人。然而薛本身並非性感尤物，演繹此角色有欠說服力，再加上薛完全沒有情緒的表情，誇張的演技——如果說《閨密》是中港台女演員比併的平台，香港代表也確實輸得太徹底。



一刻的感動

片中不少部分以喜鬧劇方式處理，然而胡鬧有餘，搞笑功力不足。尤以陳意涵失戀後失魂落魄的部分，由造型到劇情皆在迫觀眾笑。說「迫」，當然就是一點都不好笑，例如薛凱琪照顧失戀後的陳意涵，當她是嬰兒般照顧，對著陳意涵唱兒歌、餵食、逗她笑等，這種肉麻當有趣的內容，原來是為了鋪排植入式的飲料廣告出場。

相比起搞笑元素，其實更喜歡感人的部分。陳意涵跟前男友一席真情對話，因為成熟，所以無奈，所描寫都市男歡女愛的情況也夠真實，只稍嫌鋪陳不足，但已足夠騙取觀眾眼淚。

中學生式的友情

既然陳意涵跟前男友一段寫得那麼成熟真摯，更加令人不明白何以劇情發展會忽然變成中學生式的友情。雖然可以想像《閨密》這種訴說女生情誼的電影，必定加入各女主角的情感，友誼間亦多少會因拍拖而產生爭執，但三位女主角在戲中設定年齡是快將 30 的所謂「中女」，當未拍過拖的楊子珊戀愛後，薛凱琪和陳意涵分別指控楊「一個男人就搞成你這樣」，認為楊重色輕友，其實到了適婚年齡的女生都會明白，人人都該重色輕友，因為陪伴自己走人生最漫長的路，不是姊妹，而是另一半。

嚴重脫離現實的情節，加上後段強暴殺人橋段，劇情大暴走，令觀眾不禁搖頭嘆息，導演黃真真繼去年《被偷走的那五年》後，再次浪費了一個原本可以得到共鳴的電影題材。Ⓟ



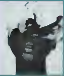
故事大綱
希汶（陳意涵飾）、Kimmy（薛凱琪飾）及小美（楊子姍飾）三位女生自大學畢業後便住在一起，平靜的生活卻被希汶未婚夫林傑的出軌所打破。失戀的希汶墮進傷心的深淵，幸好最後遇上同是天涯淪落人的喬立。而 Kimmy 和小美卻因型男音樂人九天而決裂。當九天請小美跟他到歐洲作巡迴演唱，小美不加思索便答應；Kimmy 則用最激烈的方法向小美證明，九天不是一個值得她付託終生的男人。最後，三位女生的友誼，是聚，還是散？







人·景重曝





儒釋道三家都講求天人合一，但到底要怎樣做才達到這種境界？
是要不殺生齋戒沐浴，還是要心平氣和感受每天的小確幸？
對於這些博大精深的問題，平常人如你我都得不到一個確實答案。
西班牙一位藝術家卻想到了一個可行的方法：
利用雙重曝光將風景和人像合而為一，讓作品達致天人合一的境地。

TEXT · RINGO DESIGN · MAVIS

超寫實人物畫像

雙重曝光並非甚麼新鮮事，在同一格菲林按下 2 次快門，使圖像重疊呈現「雙重曝光模式」。與電腦後期合成不同，利用菲林甚至即影即有相機拍攝的雙重曝光，創作的過程充滿了不確定性和未知的驚喜。新鮮的是攝影師透過此一技術，為作品帶來視覺上以至思考上的衝擊。

西班牙藝術家 Antonio Mora 運用人物影像，與風景景觀結合，創造出超寫實的風格。

合成材質和圖案

作品系列名為"Astonishing Dream Portraits"，Antonio Mora 通過人像和自然的重曝，創造了一系列超現實幻想的作品，豐富的想像以及對於影像的操作和發揮，不少作品都帶有強烈的人與大自然互相融合的況味。作品除了是人像與風景的合成，還有不同的材質和圖案。因為風格獨特，不少人都找他來為自己拍下這種雙重曝光的合成照。






獨家代理
TOM LEE Music 通利琴行
YAMAHA
全球No.1樂器製造商
New
Clavinova. CLP-500系列數碼鋼琴
Real Grand Expression
Sound Touch Pedals
媲美三角琴完美表現
鋼琴音色採樣自Yamaha CFX及
Bösendorfer Imperial頂級三角鋼琴
採用最新VRM技術，呈現
傳統鋼琴的獨特共鳴效果
新研發NWX及GH3X鍵盤，
提升彈奏真實感
CLP-585
備有4款型號及
多種顏色以供選擇！
售價只由$15,300起！
CLP-535
CLP-545
CLP-575
facebook.com/tomleemusic.hk
weibo.com/tomleemusichk
www.tomleemusic.com.hk
九龍總行 尖沙咀金馬倫里1-9號 2723 9932
新界總行 沙田 HomeSquare 303舖 2602 3829
香港總行 灣仔告士打道144號 2519 0238
澳門總行 俾利喇街96號A座地下 (853)2851 2828
海港城 海港城3期 2886 5038
九龍灣 德福廣場2期 2997 2088
九龍灣 MegaBox 12樓 2758 7738
樂富 樂富廣場 2336 2208
紅磡 黃埔花園10期 2330 8918
銅鑼灣 波斯富街29號 2893 8783
太古 太古城 2568 6111
香港仔 香港仔中心2期 2555 7808
西環 西寶城 2542 7077
荃灣 綠楊坊 2492 1918
青衣 青衣城 2432 0855
屯門 時代廣場北翼 2458 9110
馬鞍山 新港城廣場2期 2633 4103
將軍澳 東港城 3194 3863
元朗 大馬路43號 2470 6020
大埔 新達廣場 2638 1708
caring company
售票服務：城市電腦售票網・快達票及購票通



手搖風琴獨……的音色，……果真有八分……

Hurdy Gurdy 古老音韻

古老樂器由於歷史悠久，很容易被人忽視。而 Hurdy Gurdy 手搖風琴對於西歐人士，同樣是古老玩意。狄更斯早在 1846 年的小說 "Dombey and Son" 裡面，以「手搖風琴」來形容教師 Mr. Feeder：「他像手搖風琴的一種人，經常來來去去奏那幾首曲調，毫無變化。」手搖風琴當然不是沒變化，只是所奏出來的聲音太獨特，令人一聽難忘，所以及後聽起來，都有似曾相識的感覺。

TEXT · JILLSANDY PHOTO · 網上圖片 DESIGN · MAVIS







……西亞地……的 Santiago de Compostela 大教堂，門上一個浮雕是手搖風琴最早的紀錄，可追溯到 12 世紀。

本是二人樂器

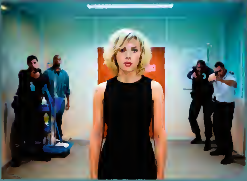
現時的手搖風琴 Hurdy Gurdy 前身為 Organistrum，意謂「可彈奏的風琴」，早在 11 世紀誕生。但由於太大型，手搖風琴一般由兩個人來演奏，一個人專門搖動琴底的轉輪，另一人則彈奏琴鍵；不過由於琴鍵沒有回彈裝置，按下後需要人手拔起，才可再按琴鍵，所以不能演奏節奏快的樂曲，多用於節奏較慢的教堂音樂上。後來手搖風琴改進了，成為 Hurdy Gurdy，一個人也可以同時搖動轉輪和演奏，並設計出兩排琴鍵來控制音調。

機械式提琴

手搖風琴雖然叫作「風琴」，但原理卻與風一點關係也沒有，它其實是弦樂器。手搖風琴的演奏原理是「機械式提琴」，通過一個上了松香的輪子轉動去摩擦穿過輪子的幾條琴弦來發聲。手搖風琴即使只是在搖動轉輪，還未彈奏已經會發出嗡嗡聲，加上琴鍵的聲音聽上去像風琴，於是得名。在一些西歐民歌演奏中，仍有機會看到這種手搖風琴，並經常和風琴一起演奏。



FILM







《LUCY：超能煞姬》

留學台北的露絲遇人不淑，捲入韓國黑幫國際運毒計劃，黑幫迷暈露絲及另外3人，將大量禁藥藏於他們體內，運到不同的地方。途中，露絲體內禁藥破裂滲入體內，一夜之間，她智能急增10倍，不再感覺痛楚，可隨意控制他人及周遭的一切。擁有這超乎常人的能力，露絲一邊避開黑幫對她的追殺，一邊追查其餘3人的下落，以阻止這種能改變世界的禁藥落入黑幫手中。

導演：Luc Besson
主演：Scarlett Johansson, Morgan Freeman

BOOK



《我不是師傅　一代醒獅之路》

一隻獅頭，一個大頭佛，數種樂器，加起來就是擁有悠久歷史的中國舞獅。對一般人而言，舞獅的世界總是帶點神秘色彩，術語如「會獅」、「青陣」、「黑獅」更彷彿與武館、黑道打鬥脫離不了關係。然而卻又經常於中小學看到舞獅教練的身影，小朋友舞得不亦樂乎，甚至在報章看到有「世界醒獅杯」的出現。從傳統的儀式到世界性的運動，舞獅，走過了一條怎樣的道路？

作者：姜偉池（三姜）
出版：三聯







《忍者龜：變種新任務》
"Teenage Mutant Ninja Turtles"

歐尼爾與薩斯教授合作研發基因科技強化生物本能，怎料一宗不尋常火災使所有研究成果毀於一旦，實驗中的寵物龜與老鼠亦不知所蹤。15年後，邪惡組織大腳板兵團在紐約崛起，身為記者的歐尼爾教授女兒愛普深入犯罪現場，意外目睹當年4隻失蹤的寵物龜經已進化成高6呎身懷絕技的忍者龜，合力抵抗大腳板兵團惡勢力，並且得知當年大火的真相和拆穿一宗正在醞釀的滅城陰謀。

導演：Jonathan Liebesman
主演：Megan Fox, Pete Ploszek, Alan Ritchson, Noel Fisher, Jeremy Howard



TV



《杏林先鋒》"The Knick"





故事講述九十年代紐約市的 Knickerbocker 醫院，新上任的外科手術醫生 Dr. John Thackery 為求在同儕中突圍而出，因而使用可卡因和鴉片。資優哈佛大學畢業生 Dr Algemon Edwards 來到了這間只有白人員工的醫院，致力在這個充滿種族歧視的地方爭取尊重。醫院為了賺取利潤，努力吸引富裕的客戶而掙扎求存。醫學攝影庫檔案主任 Dr Stanley Burns 擔任劇集顧問，讓劇中的醫學情景更真實。

首播：8 月 9 日（逢星期六　晚上 10 時）
頻道：Cinemax（now 寬頻電視 116 台）

DVD





《舌尖上的武士道》

江戶時代，廚藝一流的婢女小春，在一次將軍的盛會上，憑靈敏的舌尖猜對了神秘料理的所有食材、調味料和烹調法，令老御廚舟木大開眼界。翌日，老御廚來提親，哀求小春下嫁他的不肖子安信。老御廚深信只要娶得料理高手做新抱，必能感染兒子磨刀霍霍，繼承父業，讀上廚子之路。不過，自小醉心劍道的安信卻只想揮劍。最後安信會否被小春感染，拿起菜刀繼承父業？

MUSIC

"X" by Ed Sheeran

除了清新民謠風之外，hip hop、rap、英倫電舞，都是 Ed 無疆界理念創作下的素材。睽違 3 年之久的 "X"，Ed 早已寫出百餘首作品，邀得樂隊 AC/DC 傳奇大師 Rick Rubin 篩選並參與製作。一曲安靜沉穩的 'One'，結他配上 Ed 深情的演繹，記載對前女友的回憶；而又受到 Justin Timberlake 音樂啟發，在一次賭城狂歡後寫下 'Sing'，既有趣又易入腦，難怪成為主打作品。Ⓟ




OpenSnap 開飯相薄
Asia Miles 亞洲萬里通
多嘢多相 多里賞
手機食先 有里賞
送出1,000,000「亞洲萬里通」里數！
《開飯相簿！》，即有機會賺取「亞洲萬里通」里數，賞你飛得更遠
嚐盡更多美食、生活更加精彩！
結帳記得出示「亞洲萬里通」會員卡，每消費8港元可賺取5里數！(詳情向職員查詢)
冠軍： 120,000 (1名)
二獎： 80,000 (共2名)
三獎： 40,000 (共2名)
四獎： 20,000 (共5名)
有里獎： 10,000 (共15名)
Product of
OpenRice 開飯喇
Download on the App Store
GET IT ON Google play

(廣告)

友邦全新「摯愛孩子」教育計劃

友邦香港公佈友邦「2014 年子女教育調查」結果，顯示家長重視子女教育，但本港大學學位不足，近九成家長的目標教育儲備根本無法應付子女升讀海外大學的龐大費用。友邦香港及澳門市場及業務策略總經理謝佩蘭表示，友邦推出全新「摯愛孩子」教育計劃，協助家長目標為本，及早為子女教育儲備作好部署。





夏日繽紛腕錶及配飾精選

熾熱火紅的陽光、清澈冰藍的海洋，綠悠悠的草地，色彩繽紛的構圖拼湊出對夏天的想像力。Fossil Group 推介旗下多款時尚品牌腕錶及配飾，包括 Fossil、Emporio Armani、Diesel、DKNY、Marc by Marc Jacobs、Michael Kors、adidas 等，色彩斑斕與玩味質感的衝擊，把潮流達人不同的性格充分發揮得淋漓盡致。

查詢： 2437 1295 / 2437 1395



「瑞士天梭表第 17 屆仁川亞運巡迴展覽」揭幕禮

瑞士天梭表被選為第 17 屆亞洲運動會的官方指定時計，呈獻「仁川亞運會限量紀念版」腕錶系列，更將熾熱運動浪潮帶來香港，早前假沙田新城市廣場舉行「瑞士天梭表第 17 屆仁川亞運巡迴展覽」，由「超級星二代」謝婷婷揭開序幕，演繹最新的 T-Touch II 腕表，還有其他星二代新血以 K-Pop 舞蹈演繹亞運會限量紀念版腕錶系列。

agnès b. x 寶麗來影即印數碼相機

為推廣攝影文化，agnès b. 和寶麗來攜手推出限量版 Z2300 即影即印數碼相機。機身除刻有寶麗來及 agnès b 的商標，還印有 Agnès 的手寫法文句子「我愛攝影」，增添法式風情。凡於 agnès b. 店購買產品更可獲神秘禮品乙份。即日至 8 月 17 日，新產品會於指定 agnès b. 店內展出，讓顧客可親身感受即影即印的樂趣。

售價： $1,790
銷售點： 全線 agnès b 店





昂坪 360 與香港馬戲團呈獻「舞吧！香港電影」

昂坪 360 於本月推出「360 舞臺」及「360 動感影院」，作為兩項新設施的前奏慶祝活動，昂坪 360 即日至 8 月 31 日推出「舞吧！香港電影」，與香港馬戲團合作，以香港經典電影為主題，糅合活力澎湃的舞蹈，精彩的空中特技和刺激的火舞元素，每日於昂坪市集表演三場，為觀眾帶來「熱」情洋溢的多元綜合表演。

JVC 全天候 Everio 攝錄機

JVC 新一代 Everio 全天候四防攝錄機 GZ-RX110 和 GZ-R50 極適合父母與嬰幼兒外出玩耍時拍攝，不論任何天氣，均可一機在手輕鬆拍攝。全天候攝錄機採用嶄新四防設計，包括防水，防震，防塵及防寒，不但可深潛於 5 米水中，更可承受 1.5 米高空跌落，擁有 IP5X 防塵性能的認證，並能抵禦 -10 °C 寒冷天氣。

售價： $3,980（GZ-RX110）
$3,480（GZ-R50）
查詢： 2732 8220
網址： www.jvc.com.hk





數碼港「睇戲 x 消費　雙重賞」

即日至 9 月 30 日，數碼港推出「睇戲 x 消費　雙重賞」優惠，活動期間憑數碼港商場即日消費單據到百老匯數碼港戲院購買 2D 或 RealD 3D 電影正價戲票，均可作港幣 10 元使用；出示百老匯數碼港戲院之即日戲票存根，則可於指定商戶尊享餐飲及購物優惠

網址： www.cyberport.hk/zh_tw/arcade/events_promotions/1827

中銀信用卡蘇寧電器優惠

中銀信用卡呈獻香港蘇寧電器優惠推廣，帶來多不勝數的精選電器，優惠琳琅滿目。即日至 8 月 31 日，憑中銀信用卡到香港蘇寧電器購買產品，可享多重優惠，包括高達 $800 簽賬獎賞，精選產品低至 3 折、積 FUN 錢現金折扣及長達 18 個月免息消費分期計劃。

查詢： 2108 3288
網址： www.boci.com.hk




35
SINCE 1979
小童免費 乘搭港鐵上深圳
帶同全家出發
由7月1日至8月31日，小童可免費乘搭港鐵經羅湖或落馬洲站
來往深圳。於入閘前憑小童八達通到客務中心，即可換領優惠。
有關條款及細則詳情，請參閱
港鐵站內宣傳單張、瀏覽港鐵
或掃描QR碼。
www.mtr.com.hk
心繫生活每一程
MTR港鐵

（廣告）



置富 Malls・多啦 A 夢電影主題場景

今個暑假，置富 Malls 四大旗艦商場打造藤子 F・不二雄 80 周年紀念作品《電影多啦 A 夢 新・大雄的大魔境》中的 4 大重點電影場景，包括馬鞍山廣場「尋寶歷險之旅」、置富都會「勇闖神秘國度」、置富嘉湖「芭哇高王國大冒險」及置富第一城「探索重力世界」，其中馬鞍山廣場更特別增設《多啦 A 夢電影展館》。

日期： 即日至 8 月 31 日
地點： 馬鞍山廣場、置富都會、置富嘉湖及置富第一城

純天然日本人氣瘦身產品《暢緣》及《綠緣》



兩款日本製造人氣產品《暢緣》及《綠緣》是健康纖形之選。《暢緣》含植物性乳酸整腸菌，幫助調節整腸，排清宿便，長期食用有助抑制脂肪積聚，收細肚腩。《綠緣》是高纖大麥若葉青汁飲料，能為身體補充營養及蔬菜攝取量，有助排毒，去水腫及抗氧化。兩款產品成份天然，不含化學添加，輕便包裝易於携帶飲用。

銷售點： 屈臣氏、華潤堂、裕華國貨、APITA、部分 AEON 及指定藥房



DSC 德爾斯全新概念店 "DSC Lifestyle" apm 開幕

DSC 德爾斯全新概念店「DSC Lifestyle」隆重開幕儀式於 7 月 18 日下午 2 時假觀塘 apm 商場大堂舉行。活動當日，DSC 星級代言人馬國明出席並進行剪綵儀式，更有醒獅助慶。DSC Lifestyle 分店除傢俬、電器、按摩椅及家庭用品外，更引入一系列進口產品，包括日本家庭用品、食品、美容化妝產品等等。

地址： 觀塘創紀之城 5 期 apm 11/F L11-1 號舖
營業時間： 11.00 – 22:30（星期一至四）
11 00 – 23:00（星期五至日及公眾假期）
查詢： 2654 6199

「海港城 x Craig & Karl」限量版雨傘

海港城邀請到國際知名藝術家及插畫師 Craig Redman 與 Karl Maier，首次與商場合作，以風靡插畫界的色彩噴畫為概念，設計出兩款「海港城 x Craig & Karl」限量版雨傘，成為去年兩位設計師與 MCM 合作之經典「大眼睛」的變奏，為繽紛夏日添上奪目色彩。

「海港城 x Craig & Karl」限量版雨傘換領詳情：
日期： 8 月 8 至 10 日
時間： 12:00 – 22:00
換領地點： 海港城港威商場三階（近 Page One 書店）
換領方法： 於海港城任何兩間商戶即日以電子貨幣消費滿 $3,000 或以上，憑當日機印發票及電子貨幣存根，同時捐款 $150 予香港公益金，即可換領「海港城 x Craig & Karl」限量版雨傘一把。



百老滙今夏至潮 PUMA 禮品

即日至 10 月 31 日，百老滙推出全新大型夏日推廣「掌握生活速度」，凡於推廣期內到百老滙選購指定牌子及型號的影音、相機、電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定 PUMA 禮品。結合時尚科技的電子產品與動感運動元素的 PUMA 禮品，包括側孭袋、風褸、Polo Tee、Cap 帽、腰包及毛巾等，數量有限，送完即止。

查詢： 3144 1889





五月天任 BOSE 代言人

美國知名音響品牌 Bose 與華人天團五月天簽約，作為品牌的大中華區代言人。五月天代言的產品包括 Bose 公司旗下的耳機系列、便攜式揚聲器和家庭娛樂系統等。五月天多年來懷著對完美音樂的追求，從台北到紐約，躍上國際舞台，用夢想征服全世界，這份執著和努力與 Bose 的企業精神不謀而合。

查詢： 2123 9000
網址： www.bose.com.hk



全新產品「FACIAL FITNESS PAO 面部訓練棒」

面部訓練棒根據物理學及人體工學原理，集中鍛鍊唇部周邊肌肉。PAO 用法簡單，只需擺動訓練棒，即能給予肌肉最大而集中的負荷訓練。透過左右對稱設計的訓練棒，左右兩邊就能均等地運動，使輪廓更分明，面形更勻稱，持之以恒地鍛鍊面部肌肉，定能擁有完美笑容。

售價： $990
查詢： 2739 8339
網址： http://shlab.com.hk/zh/brands/pao/pao.aspx
facebook： www.facebook.com/shlabhk

「家・多一點綠」會會員尊享優惠 8 折購買伊豆浴室乾衣暖風機



即日至 8 月 25 日，港燈「家・多一點綠」會會員可享可以低至 8 折優惠，購買伊豆浴室乾衣暖風機，優惠期有限，立即入會購買！

日期： 即日至 8 月 25 日
查詢： 2843 3645
登記網址： www.hkelectric.com/web/eform/eqhclub/index.aspx
網址： www.hkelectric.com/web/ElectricLiving/lectricalAppliancesInformation/DomesticAppliances/eqhoffer_zh


香港芭蕾舞團
HONG KONG BALLET
2014/15 舞季首演
DON QUIXOTE
唐吉訶德
FOR AGES 3+
一家大小都不容錯過！
狂想情節
逗人發笑的角色
繽紛多采
充滿活力的
芭蕾愛情狂喜劇！
22-24 & 29-31.8.2014
FRI 7:30PM | SAT 2:30PM & 7:30PM | SUN 2:30PM
$1,000（限量貴賓門票）| $680, $480, $280, $140
ANNA TSYGANKOVA
安娜・齊岡高娃
23.8 7:30pm 24.8 2:30pm
MATTHEW GOLDING
馬修・高頓
23.8 7:30pm, 24.8 2:30pm
香港文化中心大劇院
香港城市室樂團現場伴奏 ◆ 門票現於城市電腦售票網公開發售
編舞 MARIUS PETIPA 及 ALEXANDER GORSKY
總排練者及附加編舞 NINA ANANIASHVILI
音樂 LUDWIG MINKUS • 藝術顧問 ALEKSEI FADEECHEV • 編舞助理 EKATERINA SHAVLIASHVILI
佈景及服裝設計 THOMAS MIKA
節目查詢 2105 9724 | 票務查詢 3761 6661 | 信用咭及網上購票 2111 5999 | www.urbtix.hk
PERRIER-JOUËT
MAC
頭條日報
www.hkballet.com



ENJOY THE WORLD YOUR WAY
UnionPay Your Way
銅鑼灣到流浮山
南韓明洞到印尼峇里
台北101到巴黎香榭麗舍大道
天南地北　與全球知名購物區及度假勝地攜手
為您呈獻全新優質體驗
由您定義　屬於您的獨有旅程
ENJOY THE WORLD YOUR WAY
UnionPay
银联
UnionPay Your Way
The World's Fast Growing Global Payment Network
高 速 成 長 的 國 際 支 付 網 絡
www.unionpayintl.com